

# Ein Teil vom Ganzen sein

Gemeinsam lernen und neue Leidenschaften entdecken.



[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

# vhs-Unterrichtsorte im Stadtgebiet von Celle



**Geschäftsstelle**  
Trift 20  
29221 Celler  
Tel. (05141) 92 98 0  
*Eingang  
an der Straße*



**Speicherstr. 14**  
*Eingang  
über den Hof*



**Trift 17 · Raum 1 – 3**  
29221 Celler

*Eingang  
über den Hof*

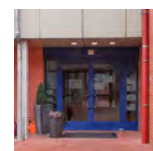


**Trift 17 · Raum 5 + 6**  
29221 Celler

*Eingang  
über den Hof*



**Bahnhofstr. 19**  
29221 Celler  
Tel. (05141)  
901 62 10  
*Eingang  
an der Straße*



**IGS · Bahnhofstr. 9**  
29221 Celler

*Eingang  
über den Hof*



**Welfenallee 32**  
29221 Celler

*Eingang  
an der Straße*



**Lauensteinplatz 1a**  
29225 Celler

*Eingang  
an der Straße*



Liebe Leser\*innen,

als Ihr vielseitiger Lerntreff möchte die vhs Celle mit Ihnen in ein neues Jahr 2024 starten: Engagiert, wissbegierig und neugierig, gesund und motiviert gilt es, die eigene Zukunft zusammen mit anderen – als Teil des Ganzen – zu gestalten.

**»Bilde dir (d)eine Zukunft« ist und bleibt unser vielsagendes Motto.**

Gemeinsam lernen ist wie ein Puzzlespiel: Es muss passen, damit aus einzelnen Puzzleteilen ein ganzes Bild wird. Jedes einzelne Teil trägt dazu bei.

Welche Notwendigkeiten zum Lernen, welche Interessen und Wünsche für Sie wichtig sind – das entscheiden Sie! Wir bieten Ihnen den Rahmen: engagierte Dozent\*innen, vielseitige Themen, Raum, Zeit und eine Gruppe Gleichinteressierter.

Sie setzen Ihr Bildungs-Puzzle selbst zusammen: aus aktuell wichtigen Themenfeldern im Bereich Mensch und Gesellschaft, persönlicher Kreativität und kultureller Bildung, bewegter, entspannter, kulinarischer Gesundheitsbildung, dem weltoffenen (Fremd)Sprachenlernen und / oder den Angeboten aus der EDV / IT-Bildung für die Herausforderungen unserer digitalisierten Alltagswelt.

Die vhs Celle begleitet Sie in den unterschiedlichsten Lebensphasen: von der Grundbildung bis zur Möglichkeit, den Schulabschluss nachzuholen, von der Ausbildungsbegleitung bis zur beruflichen Bildung für diejenigen, die einen Job suchen oder sich weiterbilden wollen, vom Übergang aus dem Erwerbsleben in den

Ruhestand bis zu dem Wunsch, einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachzugehen.

In der vhs begegnen sich täglich Menschen und wir freuen uns sehr über jede hier gefundene Freund- und Partnerschaft.

Lernen ist eine lebenslange Möglichkeit und ein stetiger Prozess. Die Interessen mögen von Jahr zu Jahr variieren – zusammen bilden sie immer ein (neues) Ganzes.

Zusammenhalt scheint uns eine der wichtigsten Herausforderungen in einer Zeit der Polarisierung, Extreme und der vielen FakeNews und Behauptungen zu sein. Unsere vhs als Lerntreff bietet einen Ort des gesellschaftlichen Zusammenhaltes – gesellen Sie sich zu uns!

Damit wir Sie immer ganz auf dem Laufenden halten können, bringen wir demnächst einen Newsletter heraus. Auf Facebook und Instagram ist die Volkshochschule Celle auch zu finden – und wir wollen die Kommunikation mit Ihnen noch besser machen. Toll, wenn wir über den Newsletter mit Ihnen über das vhs Programmheft hinaus in Kontakt bleiben können – einzig die Anmeldung mit korrekter E-Mail-Adresse über [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de) ist dazu nötig.

Unter [feedback@vhs-celle.de](mailto:feedback@vhs-celle.de) können Sie uns gerne eine Rückmeldung geben, was Ihnen an der vhs Celle fehlt, was wir anders machen sollten und was Sie interessieren würde.

Ihr vhs-Team

**VHS CELLE****1**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Unterrichtsorte in der Stadt Celle .....    | U2 |
| Unterrichtsorte im Landkreis Celle .....    | U3 |
| Editorial .....                             | 01 |
| Ansprechpartner*innen .....                 | 04 |
| Projekte .....                              | 10 |
| → DigiFit – der mobile IT-Raum .....        | 89 |
| → Gute Gründe vhs-Dozent*in zu werden ..... | 71 |
| → vhs-Stützpunkt .....                      | 12 |
| → Sprachmittlerpool .....                   | 12 |
| → Europawahl: #EurHope .....                | 33 |
| Datenschutzbestimmungen .....               | 95 |
| AGB Teilnahmebedingungen .....              | 96 |

**VHS-MAGAZIN****6****CELLE, REISEN,  
EXKURSIONEN****13**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Reisen · Konzert .....               | 13 |
| Oper · Tanz · Tagesexkursionen ..... | 14 |
| Reiseberichte / Bildervorträge ..... | 15 |
| Stadt Celle und Umgebung .....       | 17 |

**IMPRESSUM**

Das vhs-Programmheft erscheint zweimal jährlich.

**Herausgeber:**

Celler Volkshochschulverein e.V. (vhs Celle) · Trift 20 · 29221 Celle  
1. Vorsitzende: Ilse Dore Beckendorf

Vertretungsberechtigt: Liliane Steinke · Leiterin der vhs Celle

**Registergericht:**

Amtsgericht Lüneburg · Registernummer: VR 100141

**Kontakt:**

E-Mail: [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de) · Internet: [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)  
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

**Layout:**

Priska Tosch · [www.tosch-kommunikation.de](http://www.tosch-kommunikation.de)

**Druck:**

auf 100% Recyclingpapier

Bonifatius GmbH Druck

Karl-Schurtz-Str. 26 · Paderborn · [www.bonifatius.de](http://www.bonifatius.de)

**JUNGE VHS****18****MENSCH UND  
GESELLSCHAFT****20**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Exkursion · Gesprächsräume .....                       | 20 |
| Klima · Bildung nachhaltiger Entwicklung .....         | 21 |
| Demokratie und Antisemitismus .....                    | 22 |
| Offene Pforte / Rund um den Garten .....               | 23 |
| Rund ums Tier · Rund um die Wissenschaft .....         | 25 |
| Psychologie / Pädagogik .....                          | 26 |
| Persönlichkeitsentwicklung .....                       | 27 |
| Recht · Trauer · Betreuung und Pflege .....            | 28 |
| Soziale, pädag., beratende und Gesundheitsberufe ..... | 29 |
| Philosophie · Grundsatzfragen .....                    | 33 |
| Kommunikation .....                                    | 32 |

**KULTUR****34**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Lesungen · Kreatives Schreiben .....          | 34 |
| Literatur .....                               | 35 |
| Theater / Performance · Kunstgeschichte ..... | 36 |
| Fotografie · Malen / Zeichnen .....           | 37 |
| Keramik bemalen · Kalligrafie .....           | 39 |
| Kunsthandwerkliches Arbeiten .....            | 39 |
| Schmuck · Textiles Gestalten .....            | 40 |
| Musik .....                                   | 41 |

**GESUNDHEIT  
UND GENUSS****44**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Gesundheitsvorträge .....                              | 44 |
| Denksport · Taijiquan / Qi Gong · Feldenkrais .....    | 47 |
| Yoga / Yolates .....                                   | 48 |
| Wege in die Entspannung .....                          | 49 |
| Bewegung + Entspannung in Natur · Rückentraining ..... | 51 |
| Bauch und Beckenboden · Pilates .....                  | 53 |
| Beweglichkeit und Kraft .....                          | 54 |
| Fitness und Ausdauer .....                             | 55 |
| Zumba · Boule · Tanzen .....                           | 57 |
| Kochen und Genießen .....                              | 58 |
| Wassersport .....                                      | 61 |

# VERZEICHNIS



## FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH 64

### Fremdsprachen

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Englisch .....                                  | 64 |
| Spanisch .....                                  | 67 |
| Italienisch .....                               | 68 |
| Französisch .....                               | 69 |
| Weitere Fremdsprachen .....                     | 70 |
| → Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ..... | 63 |

### Deutsch

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Deutsch als Fremdsprache ..... | 72 |
| Für die Einbürgerung .....     | 72 |



## GRUNDBILDUNG 74



## SCHULABSCHLÜSSE 75



## EDV UND BERUF 76

### EDV und digitale Medien

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| PC-Grundlagen .....                             | 76 |
| Apple Mac OS · Office .....                     | 77 |
| Präsentation / Organisation .....               | 78 |
| Mobile Geräte · Smart Home .....                | 79 |
| Bildbearbeitung · EDV Angebote für Ältere ..... | 80 |

### Beruf und Qualifizierung

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Xpert Business / Lernnetz .....            | 83 |
| vhs-Kurse: Steuern / Selbständigkeit ..... | 85 |
| Punkt 9: Das neue Webinar .....            | 85 |
| IHK-Kurse .....                            | 86 |
| → Bildung auf Bestellung .....             | 46 |
| vhsConcept-Lehrgänge .....                 | 87 |
| → Ko-Stelle Frauen und Wirtschaft .....    | 82 |



## BILDUNGSURLAUB 62



## ÜBERSICHT DER AUSSENSTELLEN 88

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Bergen (BE) .....                    | 88 |
| Eschede (ES) .....                   | 88 |
| Faßberg (FA) und Unterlüß (UN) ..... | 89 |
| Flotwedel / Wienhausen (FL) .....    | 90 |
| Hambühren (HA) und Wietze (WI) ..... | 92 |
| Hermannsburg (HE) .....              | 93 |
| Lachendorf (LA) .....                | 91 |
| Wathlingen (WA) .....                | 93 |
| Winsen / Aller (WN) .....            | 94 |



Volkshochschule  
Celle

### Geschäftsstelle:

Trift 20  
29221 Celle

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag  
9 – 13 Uhr und  
Dienstag und Donnerstag  
15 – 18 Uhr

### Kontakt:

Telefon (05141) 92 98 0  
Fax (05141) 92 98 50  
www.vhs-celle.de

### E-Mail:

info@vhs-celle.de  
anmeldung@vhs-celle.de  
feedback@vhs-celle.de  
datenschutz@vhs-celle.de

### Bankverbindung:

Hannoversche Volksbank Celle eG  
BIC: VOHADE2HXXX  
IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00

# vhs Celle – in Stadt und

## PÄDAGOGIK



**Liliane Steinke**  
Geschäftsleitung,  
Projektakquise, JointPeaceCenter  
(0 5141) 92 98 22  
l.steinke@vhs-celle.de



**Martina Hancke**  
Öffentlichkeitsarbeit, Englisch,  
Kulturelle Bildung, Offene Pforte  
(05141) 92 98 20  
m.hancke@vhs-celle.de



**Irina Renz**  
Fremdsprachen, Deutsch  
(05141) 92 98 24  
i.renz@vhs-celle.de



**Stefanie Lau**  
Gesundheit, Pädagogik  
(05141) 92 98 21  
s.lau@vhs-celle.de



**Frank Traenapp**  
EDV / IT, Kaufmännisches, Bildung auf  
Bestellung, Qualitätsbeauftragter, Website  
(05141) 92 98 23  
f.traenapp@vhs-celle.de



**Enno Stünkel**  
Politische Bildung,  
Zweiter Bildungsweg  
(05141) 92 98 36  
e.stuenkel@vhs-celle.de



**Charlotte Ehlers**  
Zielgruppe Junge Menschen,  
Zweiter Bildungsweg  
(05141) 92 98 42  
c.ehlers@vhs-celle.de



**Stephan Sängner**  
Grundbildung  
(05141) 92 98 25  
s.saenger@vhs-celle.de

## VERWALTUNG



**Sandra Müller**  
vhs-Geschäftsstelle  
(05141) 92 98 0  
s.mueller@vhs-celle.de



**Sandra Zebisch**  
vhs-Geschäftsstelle  
(05141) 92 98 0  
s.zerbisch@vhs-celle.de



**Jeanette Heymann**  
Buchhaltung  
(05141) 92 98 15  
j.heyman@vhs-celle.de



**Babette Winkler**  
BAMF (IK), Buchhaltung  
(05141) 92 98 13  
b.winkler@vhs-celle.de



**Petra Dettmer**  
BAMF (DeuFöV)  
(05141) 92 98 17  
p.dettmer@vhs-celle.de



**Ute Denecke**  
BAMF (IK)  
(05141) 92 98 27  
u.denecke@vhs-celle.de



**Silke Lange**  
IT / EDV  
(05141) 92 98 0  
s.lange@vhs-celle.de



**Richard Schuster**  
Hausmeister  
(05141) 92 98 37  
r.schuster@vhs-celle.de

# Landkreis für Sie da:

## PROJEKTE



**Evelyn Rzymelka**  
LINA-Beratung (Langfristige Integration –  
nachhaltige Arbeitsbegleitung für Geflüchtete)  
(05141) 90 73 76  
lina@vhs-celle.de  
e.rzymelka@vhs-celle.de



**Dunja Djamrak**  
LINA-Beratung (Langfristige Integration –  
nachhaltige Arbeitsbegleitung für Geflüchtete)  
(05141) 208 75 06  
lina@vhs-celle.de  
d.djamrak@vhs-celle.de



**Stephan Säger**  
LINA-Beratung (Langfristige Integration –  
nachhaltige Arbeitsbegleitung für Geflüchtete)  
(05141) 90 73 76 (Mo + Mi)  
saenger-lina@vhs-celle.de



**Ute Labudde**  
Sprachmittlerpool  
(051 41) 901 62 10  
sprachmittlerpool@vhs-celle.de



**Mareke Janssen**  
Interkulturelle Bildung,  
Start Guides Celle  
(05141) 901 62 12  
startguidescelle@vhs-celle.de  
m.janssen@vhs-celle.de



**Lora Muna**  
Sozialpädagogische  
Bildungsberatung  
(05141) 92 98 51  
l.muna@vhs-celle.de



**Judith Knabe**  
Projekt-Abrechnung  
(05141) 92 98 12  
j.knabe@vhs-celle.de

## AUSSENSTELLEN



**Ina Dittmann**  
Außenstelle Bergen  
(05052) 913 96 70  
bergen-hermannsburg@vhs-celle.de



**Marion Rajewski**  
Außenstelle Eschede  
(05142) 41 02 15  
eschede@vhs-celle.de



**Silke Fürst**  
Außenstellen Faßberg und Unterlüß  
(05053) 90 05 11  
fassberg-unterluess@vhs-celle.de



**Sandra Komarow**  
Außenstelle Flotwedel  
(0157) 78 29 03 65  
flotwedel@vhs-celle.de



**Petra Dettmer**  
Außenstellen Hambühren und Wietze  
(05141) 92 98 17  
hambuehren-wietze@vhs-celle.de



**Rolf Dittmann**  
Außenstelle Hermannsburg  
(05052) 913 96 70  
bergen-hermannsburg@vhs-celle.de



**Christel Charbonnier-Brinkmann**  
Außenstelle Lachendorf  
(05145) 81 10  
lachendorf@vhs-celle.de



**Agnes Heydenreich**  
Außenstelle Wathlingen  
(05085) 247 10 65  
wathlingen@vhs-celle.de



**Frank Haake**  
Außenstelle Winsen/Aller  
(05143) 91 10 13  
winsen@vhs-celle.de



Trift 20 • 29221 Celle  
Telefon (05141) 92 98 0  
Fax (05141) 92 98 50  
E-Mail: info@vhs-celle.de

# ein blick



Ted Spitzer holte auch im Jahr 2023 zahlreiche Meistertitel.

→ Foto: Privat

## Fit und gesund ein Leben lang

**60 Jahre und aktueller Europameister in seiner Altersklasse bei der Internationalen Leichtathletik-Meisterschaft »European Master Athletics« in Italien – wie schafft Ted Spitzer das?**

Gold, Silber und Bronze hat der Leichtathlet vom MTV Eintracht Celle in Italien geholt und einen Weltrekord gebrochen mit der 4 x 400 Meter Mix-Staffel. Zehnmal wurde er deutscher Meister im Fitness-Vierkampf, den letzten Titel holte er gerade erst im Dezember 2023. Die Aufzählung ließe sich problemlos noch sehr viel weiter fortsetzen.

Ted Spitzers Leben ist der Sport. Schon als Vorschulkind nahm seine Mutter, eine Sportlehrerin, ihn zum Kunstturnen mit, in der 1. Klasse trainierte er bereits im Leistungszentrum. Später gab es Abstecher zu anderen Sportarten wie

u.a. Triathlon, Eishockey und Kampfsport. Doch immer wieder kehrte Ted Spitzer zur Leichtathletik und Fitness zurück. Heute konzentriert er sich als Personal- und Fitness-Trainer mit B-Lizenz darauf. Seit diesem Semester ist der Spitzensportler auch als Dozent bei der vhs Celle tätig und bietet Kurse für einen starken Rücken an. »Rückenfitness ist die Grundlage für viele Sportarten und ein gesunder Rücken stabilisiert den ganzen Körper«, weiß Ted Spitzer, der selber schon Erfahrungen mit sportbedingten Erkrankungen hinter sich hat. Wie ein gesundes Bewegungsprogramm

in der zweiten Lebenshälfte aussehen sollte, vermittelt er in einem Vortrag am 19. Februar.

Bei der Begeisterung für den Sport verwundert es, dass Ted Spitzer die Leidenschaft nicht zum Beruf gemacht hat. »Ich hatte erst an ein Sportstudium gedacht, aber mich dann entschieden, etwas »Richtiges« zu studieren«, erzählt der promovierte Maschinenbau-Ingenieur. Seit seinem Ausstieg aus dem Berufsleben vor zwei Jahren hat er noch mehr Zeit für seine Leidenschaft. So trainiert er schon seit Jahren regelmäßig die Kunstturner\*innen, Traceure (Parkour- oder Freerunning-Sportler\*innen) sowie die »Power Männer« im Verein, nimmt Sportabzeichen ab oder engagiert sich auch bei inklusiven Kursen. Als Personal Trainer bereitet er nicht zuletzt Sportstudent\*innen auf ihre Prüfungen vor. »Ohne Sport kann ich nicht sein«, sagt Ted Spitzer und zieht sich gleich nach dem Gespräch schon wieder seine Laufschuhe über, egal, wie das Wetter draußen ist.

### Tipps vom Fitness-Coach für den Wiedereinstieg

Auch mit 50, 60 oder 70 Jahren ist es möglich, durch Bewegung etwas für seine Gesundheit und Fitness zu tun. Nur übertreiben sollte man es am Anfang nicht. Fitness-Trainer Ted Spitzer hat folgende Tipps für Spätereinsteiger:

- Schließen Sie sich einer Gruppe an: Allein fehlt oft die nötige Motivation zum Training zu gehen, in der Gemeinschaft bringt es mehr Spaß und es fällt leichter, regelmäßig teilzunehmen.
- Laufen Sie keinen Trends hinterher: Suchen Sie sich eine Trainingsart, die

Ihnen wirklich gefällt und entgegenkommt. Nur dann werden Sie es schaffen, dauerhaft dabei zu bleiben.

- Werden Sie sich über Ihre Ziele klar: Wollen Sie wieder beweglicher werden? Möchten Sie ein paar Kilo abnehmen? Oder arbeiten Sie auf ein Sportabzeichen hin? Passen Sie Ihren Trainingsplan Ihren Zielen an.
- Denken Sie an Ihre Ernährung: Zur körperlichen Gesundheit trägt nicht nur Bewegung, sondern auch das richtige Essen bei. Unterstützen Sie Ihren Trainingseffekt mit ausgewogener, vitaminreicher Kost.

- Veranstaltungen mit Ted Spitzer:
- **Vortrag:** »Wie man ein Leben lang fit und gesund bleibt«, 19. Februar, 18.30 Uhr, Kurs-Nr. CE4103
- **Rückenfit:** ab Dienstag, 6. Februar 2024, 10.15 bis 11.15 Uhr, elf Termine, Kurs-Nr. CE4502.
- **Rückenfit:** ab Freitag, 9. Februar 2024, 15.15 bis 16.15 Uhr, 10 Nachmittage, Kurs-Nr. CE4507.

# Erfolgreiche Kooperation mit der Lebenshilfe Celle

Seit 2022 bietet die vhs Celle Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe an – und die Resonanz auf beiden Seiten ist großartig.



»Wir wollen mehr über Politik wissen!«  
 »Macht ihr was zur Europawahl?«  
 »Wie bedient man einen PC?«  
 »Wie kann ich mein Smartphone sinnvoll nutzen? Was muss ich dabei beachten?«  
 Für ihre Beschäftigten, die in den Betriebsstätten in Altencelle, Groß Hehlen, Nienhagen und Bergen arbeiten, bringt die Lebenshilfe Celle gGmbH jährlich ein umfangreiches Fortbildungsprogramm heraus.

Seit 2022 ergänzt die vhs Celle das Angebot mit ihrem Dozententeam und ausgewählten Kursen. Dazu zählen Kreativ- und Nähkurse ebenso, wie der Bereich der politischen Bildung und EDV. Durch das gestiegene Interesse zum Umgang mit digitalen Medien wird es vermehrt Kurse zum PC und zum Smartphone, insbesondere zur sicheren und gewinnbringenden Nutzung Sozialer Medien und dem Internet geben.

»Wir möchten Menschen mit Beeinträchtigung durch entsprechend vielfältige Angebote dabei unterstützen, verborgene Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln«, sagt Heidi Jaroschewitz, pädagogische Leitung in der Lebenshilfe Celle. Sie hat die Kooperation mit der vhs angeregt und freut sich über das gewinnbringende Miteinander.

»Teilhabe am Arbeitsleben und Inklusion in die Gesellschaft gelingt für alle Menschen – mit und ohne Beeinträchtigung – nur durch gute Bildung.«

Bildung gibt Menschen nicht nur Sicherheit im Umgang mit Maschinen und



Geräten oder bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Sie hilft ebenso, das Verhalten anderer Menschen zu verstehen und sich selber immer besser kennenzulernen.

Ganz im Sinne der Arbeitsbegleitenden Angebote der Celler Werkstätten bietet die Volkshochschule daher in diesem Jahr beispielsweise Themen zur anstehenden Europawahl an, bei denen die Teilnehmenden mehr über die Parteien und Wahlvorgänge erfahren.

»Erst wenn ich begreife, wie etwas funktioniert, kann ich mich selbstwirksam mit einbringen«, so Heidi Jaroschewitz. Eine Nähmaschine zu bedienen ist ein Beispiel dafür, wie vielfältig die in

den Grund- und Fortbildungskursen erworbenen Kenntnisse genutzt werden können. Die Teilnehmenden setzen die Nähmaschine für die eigene Haushaltsführung, als kreatives Hobby oder zur Fertigung von Produkten für den Verkauf im Werkstattladen ein. Kreative Gestaltungsangebote wiederum tragen zur Förderung des eigenen Selbstverständnisses bei,

wie die Teilnehmenden im Kreativraum der vhs Celle bewiesen. Und alle, die bei »Literatur lesen in leichter Sprache« mitmachen, möchten in diesem Jahr einen Roman anfangen und so nicht nur mehr Lesekompetenz erwerben, sondern auch über menschliche Verhaltensweisen und gesellschaftliche Entwicklungen sprechen.

»Wir sind glücklich, durch die Kooperation unseren Leitgedanken der »Teilhabe für alle« weiter umsetzen zu können«, betont Liliane Steinke, Leiterin der vhs Celle, und Heidi Jaroschewitz ergänzt: »Wir freuen uns, mit der Volkshochschule einen kompetenten barrierefreien Bildungspartner gewonnen zu haben.«

## Warum sind zwei Fünfer weniger als ein Zwanziger?



**In der Grundbildung wird spezielles Material eingesetzt, um Verständnis zu schaffen.**

Zwei Fünf-Euro-Scheine sind mehr Scheine als ein Zwanzig-Euro-Schein. Die Zahl Fünf ist größer als die Zahl Zwei oder als die Null auf dem Zwanziger. Und die Fünf ist sogar größer als zwei plus null zusammen. Und dennoch: Zwanzig Euro sind im Wert mehr als zweimal Fünf Euro. Das ist nicht einfach zu verstehen, vor allem nicht, wenn die Zahlen nur als fiktive Größen an der Tafel stehen. Damit haben nicht nur Kinder Probleme, sondern durchaus auch Erwachsene. Es fällt ihnen schwer, Preise zu vergleichen und sie sind unsicher, ob ihr vorhandenes Geld für den Einkauf ausreicht. Zählen ist nicht das Problem, jedoch die Vorstellung, dass sich eine Menge durch andere Teilmengen darstellen lässt, kann zur Herausforderung

werden. Bereits seit mehr als 30 Jahren unterstützt die vhs Celle Erwachsene, die Lernschwierigkeiten haben, vor allem im Bereich Lesen und Schreiben. »Rechnen wird einfacher, wenn die Dinge begreifbar werden«, erklärt Stephan Säger, der an der vhs Celle den Bereich Grundbildung betreut und auch selbst unterrichtet. »Was man haptisch erfasst, mit den Händen abzählen kann, ist besser zu verstehen.«

In 2023 hat die vhs Celle – auch dank der Teilnahme am Projekt »vhs-LernTreffs im Quartier« – ihren Bereich Grundbildung ausgebaut, neues Lernmaterial angeschafft und ihr Angebot erweitert. Neben Beratungen, Schreib- und Rechenkursen ist ein Einstiegskurs Englisch erfolgreich durchgeführt worden. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Jeder siebte Erwachsene in Deutschland ist ein funktionaler



Analphabet. Oft ist es Menschen unangenehm, dies zuzugeben. Darum bedarf es auch der Unterstützung aufmerksamer Mitmenschen, die ermuntern, in einem Grundbildungskurs Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen. Denn für einen Einstieg ist es nie zu spät.

- **Infos zur Grundbildung:**
- Stephan Säger, Tel. (05141) 92 98 25
- E-Mail: s.saeager@vhs-celle.de

# NEU am Lauensteinplatz 1A: Move & Relax – das vhs BewegunZentrum

**Die vielseitigen Gesundheitskurse der vhs Celle werden ab sofort durch einen Angebots-Mix aus Tanz, Ballett, Bewegung und Entspannung ausgeweitet.**

Die Erweiterung war dringend nötig: Rund um die Uhr ausgelastet ist der vhs Bewegungsraum in der Trift 20. Doch die Nachfrage nach Bewegungs- und Entspannungsangeboten boomt. »Mit den zusätzlichen neuen Räumlichkeiten können wir endlich den Wünschen der Teilnehmenden nachkommen«, sagt Stefanie Lau, Programmbereichsleiterin Gesundheit bei der vhs Celle. Der neue weiße Raum mit den großen Spiegeln im zweiten Obergeschoss des Lauensteinplatzes 1A hat schon einiges gesehen: Kinderbeine, die sich mit dem ersten Plie abmühten, grazile Bewegungen im Tütü und prächtige historische Kostüme bei Barocktänzen. Hier hatte seit 1996 die »kreative Ballettschule« von Ilona Harf ihr Zuhause. Ende 2023 wurde sie geschlossen, doch die Ära Tanz geht dort nicht ganz zu Ende.

## Kreativität und Gesundheit – ein ideales Lebenselixier

Die vhs Celle übernimmt ab Januar 2024 neben den Räumlichkeiten auch das Ballettangebot. Weiterhin wird es täglich Ballettstunden auf unterschiedlichen Levels geben und für die Zukunft sind Einsteigerkurse geplant für diejenigen, die Ballett schon immer lernen wollten. Und es ist noch mehr in Planung: Ausgeweitet wird das Portfolio mit »Kreativem Kindertanz« und »Orientalischer Tanz«, mit Wochenendseminaren und Theater- und Tanzprojekten. »Das ist ein innovativer Meilenstein! Kreativität und Gesundheit begegnen sich, beides ist ein Lebenselixier«, bekräftigt Liliane Steinke, Geschäftsführerin der vhs Celle.



*Der Trainingsraum am Lauensteinplatz macht Lust auf Bewegung.  
– Großes Foto: Ilona Harf, Bild rechts: Dane Wetton*

Die neuen Räume am Lauensteinplatz 1A im zweiten Obergeschoss bilden nun zusammen mit dem bereits seit vielen Jahren angemieteten Raum im ersten OG das neue »Move & Relax – vhs BewegunZentrum«. Viele Gesundheitsangebote werden weiterhin wie gewohnt im Bewegungsraum der vhs Celle, Trift 20, und in allen vhs-Außenstellen im Landkreis stattfinden. Die Kurse finden Sie ab Seite 44. Machen Sie mit!

- Die Rahmenbedingungen und das Konzept für das »Move & Relax – vhs BewegunZentrum« stehen. Wer mitwirken will, meldet sich bitte bei Liliane Steinke, l.steinke@vhs-celle.de, Tel. (05141) 92 98 22 für den Bereich Tanz und bei der Programmbereichsleitung Gesundheit, Stefanie Lau, s.lau@vhs-celle.de, Tel. (05141) 92 98 21.
- Die neuen Angebote des »Move & Relax – vhs BewegunZentrums« finden Sie unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

## Hätten Sie's gewusst?

Tanzen reduziert das Risiko, an Demenz zu erkranken, um sagenhafte 76 Prozent. Das ergab die Einstein Aging Study. Tanzen fordert das Gehirn auf unterschiedlichen Ebenen: Wir bewegen den Körper, wir merken uns neue Bewegungsabläufe, wir pflegen soziale Kontakte und nehmen nebenei noch die Rhythmen der Musik auf.  
**Let's dance!**

## TANZEN FÜR JUNG UND ALT

*Der Kurs »Tanz für die Kleinsten – Kreativer Kindertanz« beginnt im Februar.  
– Foto: Lanastock*



## Kollegen-Gespräch

## »Willkommen in unserem Team, Sandra Zebisch!«



Seit Dezember 2023 unterstützt Sandra Zebisch in der vhs Geschäftsstelle unsere Mitarbeiterin Sandra Müller. Im Kollegen-Gespräch erzählt sie, was sie von Frankfurt am Main nach Celle gebracht hat.

**Martina Hanke: Hast du dich bereits eingelebt in unserer Geschäftsstelle?**

**Sandra Zebisch:** Die Atmosphäre bei euch ist sehr schön. Aber es wird noch etwas dauern, bis ich mir alle Gesichter und Namen gemerkt habe. Ich hätte nicht gedacht, dass hier so viele Dozentinnen und Dozenten tätig sind.

**Worauf freust du dich hier bei uns am meisten?**

Auf die Kollegen, das Dozententeam, die Teilnehmenden, eigentlich auf alles. Und ich freue mich, Sandra Müller unterstützen zu können. Sie arbeitet mich gerade in die Verwaltung der

Kurse ein und in das Computerprogramm, das dazugehört. Bei fast 700 Kursen muss man erstmal den Überblick erhalten, was zu welchem Fachbereich gehört, wie die Raumplanung aussieht, wann Teilnehmende informiert werden müssen, falls Kurse nicht stattfinden. Und dann kommt auch noch die telefonische Beratung dazu. Manchmal ist hier ganz schön viel auf einmal los.

**Wo warst du vorher tätig?**

Ich habe mit meinen beiden Söhnen in Frankfurt am Main gelebt und war in der Versicherungsbranche tätig. Da hat man dann viel mit trockenen Fakten zu tun. Mir war es jetzt wichtig, eine Arbeit zu finden, wo ich viel persönlichen Kontakt mit Menschen habe.

**Was fällt dir zu dem Begriff Bildung ein?**

Der Gedanke, dass man sein ganzes Leben lang lernen kann, gefällt mir sehr gut. Wenn ich sehe, was ihr an Kursen anbietet, habe ich sofort Lust, alles Mögliche auszuprobieren. Ich stelle es mir auch für andere spannend vor, einfach mal das Kursprogramm durchzuschauen und zu entdecken, was einen interessiert. Man kann doch in jedem Alter etwas Neues auszuprobieren. Oder etwas lernen, was man immer schon mal machen wollte.

**Hast du schon mal neue Bereiche für dich ausgetestet?**

Ich habe vor einiger Zeit eine Schweigeweche in einem buddhistischen Kloster mitgemacht. Erst dachte ich, es würde mir schwerfallen, weil ich sehr kommunikativ bin. Aber es war eine tolle Erfahrung und sehr entlastend, einfach mal nicht sprechen zu müssen und die Stille zu genießen. Ich konnte mich mit mir und meinen Gedanken und meiner Innenwelt auseinandersetzen. Das war sehr intensiv und eine bereichernde Erfahrung für mich.

**Ich habe gehört, dass du auch Yoga unterrichtest.**

Das stimmt. Ich war zum einen im Verein tätig und ich habe an der vhs in Frankfurt unterrichtet und dort fünf Kurse gegeben. Mir liegt der ganzheitliche Ansatz beim Yoga sehr am Herzen. Persönlichkeitsentwicklung ist einer meiner Themen und mir ist es wichtig, Menschen zu fördern und in ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Darum wollte ich nach meinem Umzug nach Celle auch eine Arbeit finden, die sinnerfüllend ist.

**Was treibt einen denn von Frankfurt am Main nach Celle?**

Wie so oft: die Liebe. Mein Lebenspartner wohnt hier und deshalb habe ich mich jetzt entschieden hierher zu ziehen. Die Stadt und auch der ländliche Raum gefallen mir sehr gut. Ich freue mich schon, Celle intensiver kennenzulernen. Ich werde auf jeden Fall eine der vhs-Stadtführungen mitmachen.

## Neuester Trend: Buchschnitt selbst bemalen

Die Frankfurter Buchmesse hatte es schon gezeigt: Der neueste Buchtrend hat nichts mit Inhalten zu tun, sondern mit der Optik. Farbiges Buchschnitt ist der letzte Schrei bei Leser\*innen – und Autor\*innen, die etwas auf sich halten, setzen die Idee gleich um. Als Buchschnitt wird die offene Seite des Buches bezeichnet, also die Schnittkanten der einzelnen Seiten. Presst man den Buchdeckel fest zusammen, entsteht ein fester Block, der bedruckt werden kann.

Bisher kannte man vergoldete oder silberfarbene Schnittkanten, jetzt wird der ganze Block zum Kunstwerk. In Zukunft schauen wir nicht mehr auf die Buchrücken im Regal, sondern auf die farbig

gestalteten Buchschnitte und schaffen damit einen Blickfang im Wohnzimmer. Das eröffnet neue Möglichkeiten: Wir können auch selber aktiv werden und unsere Lieblingsbücher bemalen. Dann wird der »bunte Buchschnitt« zu »Painted Edges«. Dazu benötigt man lediglich zwei Schraubstöcke, die die Buchseiten fest zusammenpressen. Schon kann man sie selbst gestalten.

Aquarellfarbe eignet sich dafür sehr gut. Unsere Dozentin, Julia Laas, hat es bereits ausprobiert und ist begeistert: »Es bringt so ein Spaß. Man trägt entweder Farbverläufe auf oder, wer geschickt ist, zeichnet Szenen aus dem Buch auf den Buchblock. Individueller geht es nicht!«



- Infos zu »Painted Edges«:
- Für Erwachsene: Samstag, 4. Mai, 10 – 13 Uhr, Kurs-Nr. CE2402.
- Für Kinder und Jugendliche, Samstag, 1. Juni, 10 – 13 Uhr, Kurs-Nr. CE0922.
- Beide Kurse mit Dozentin Julia Laas.



# Projekte

## Von Ausbildungs- bis Zukunfts-Beratung – die vhs Celle zeigt gesellschaftliches Engagement.

Projekte ergänzen und erweitern das Angebot der vhs Celle.

Sie passen gut zu unserem gesellschaftlichen Auftrag. Die Bildungsberatung, mit der das Lernen erfolgreich und ohne Sprachbarrieren gelingen kann, liegt uns ebenso am Herzen wie das neue JointPeace Center, das den internationalen Erfahrungsaustausch ebenso stärkt wie eine nachhaltige Lebens- und Lernkultur.

Wir reden vom **Lebenslangen Lernen** und meinen es ernst, denn wir begleiten die Menschen vom Schulabschluss über die Ausbildungszeit bis zu berufsbegleitenden Qualifizierungen (online und präsent). Dies alles ist möglich in einer lebendigen persönlichkeitsstärkenden Demokratie.

**Mehr Infos unter: [www.vhs-celle.de/projekte](http://www.vhs-celle.de/projekte)  
(05141) 92 98 0 – [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de)**

Halten Sie die Kamera Ihres Smartphones oder Tablets über diesen QR-Code! Der leitet Sie dann direkt zu der passenden vhs-Website mit ausführlichen Informationen.



## Demokratie **leben!**

**Demokratie Leben**  
Bundesprogramm zur Förderung von Demokratie und Vielfalt – aktiv gegen Rechtsextremismus, Gewalt und Menschenfeindlichkeit

**Kontakt:**  
Liliane Steinke  
Trift 20, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 92 98 22  
E-Mail: [l.steinke@vhs-celle.de](mailto:l.steinke@vhs-celle.de)



**JointPeace Center**  
Themen einer interkulturellen Gesellschaft, das Verständnis von Europa, (militärische, wirtschaftliche, digitale) Sicherheitsfragen, Konflikt- und Friedenspädagogik

**Kontakt:**  
Liliane Steinke  
Trift 20, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 92 98 22  
E-Mail: [l.steinke@vhs-celle.de](mailto:l.steinke@vhs-celle.de)

## PERSPEKTIVEN GEGEN ANTISEMITISMUS

CELLER NETZWERK GEGEN ANTISEMITISMUS

**Perspektiven gegen Antisemitismus**  
für Multiplikator\*innen in Bildung, Wissenschaft, Kultur und in sicherheitsrelevanten Bereichen zum kritischen und kompetenten Umgang mit Antisemitismus

**Kontakt:**  
Enno Stünkel  
Trift 20, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 92 98 36  
E-Mail: [perspektiven@vhs-celle.de](mailto:perspektiven@vhs-celle.de)



### Sozial- und Bildungsberatung

Individuelle Unterstützung zu unterschiedlichen Themen in Integrationskursen, berufsbezogenen und landesgeförderten Sprachkursen.

#### Kontakt:

Lora Muna  
(Arabische Muttersprachlerin)  
Welfenallee 32, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 92 98 51  
E-Mail: l.muna@vhs-celle.de



### Sprachmittlerpool

Sprachliche und kulturelle Unterstützung sowie Dolmetschen bei konkreten Anlässen für Flüchtlinge und Zugewanderte.

#### Kontakt:

Ute Labudde  
Bahnhofstraße 19, 29221 Celle  
Tel: (05141) 901 62 10  
E-Mail: sprachmittlerpool@vhs-celle.de



### LINA

Langfristige Integration – nachhaltige Arbeitsbegleitung für Geflüchtete

#### Kontakt:

Evelyn Rzymelka  
Dunja Djamrak  
Stephan Sänger (Mo + Mi)  
Trift 17, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 90 73 76  
(05141) 208 75 06  
E-Mail: lina@vhs-celle.de



### Start Guides

Landesprogramm zur Förderung und Unterstützung der Gewinnung und Integration internationaler Fachkräfte in Unternehmen.

#### Kontakt:

Mareke Janssen  
Bahnhofstraße 19, 29221 Celle  
Tel: (05141) 901 62 12  
E-Mail: startguidescelle@vhs-celle.de



### Digital Basics

Grundlagen der digitalen Lern- und Arbeitswelten in drei Modulen  
AZAV-Förderung nach §45 möglich

#### Kontakt:

Frank Traenapp  
Trift 20, 29221 Celle  
Telefon: (05141) 92 98 23  
E-Mail: f.traenapp@vhs-celle.de

## Der vhs-Beratungsstützpunkt

# Mit dem vhs-Stützpunkt auf einen guten Weg in die Zukunft!

### Der vhs-Stützpunkt bietet:

- ▶ Allgemeine Beratung und Begleitung
- ▶ Lern- und Bildungsberatung
- ▶ Offene Angebote, wie zum Beispiel das Lern-Café
- ▶ Besuch und Kennenlernen von verschiedenen Firmen und Institutionen
- ▶ Lernunterstützung, zum Beispiel bei Prüfungsangst
- ▶ Informationen zu verschiedenen Berufen

### Regelmäßige Angebote des vhs-Stützpunktes:

- Wöchentliche Gespräche: jeden Mittwoch 12:00 – 12:45 Uhr in der Welfenallee 32
- Lernen lernen: jeden Donnerstag 12:00 – 12:45 Uhr in der Welfenallee 32
- Lern-Café: Info-Veranstaltungen – vhs-Projekte – Termine folgen

### Weitere Veranstaltungen des vhs-Stützpunktes:

- 15. 02. Info-Veranstaltung zum Gesundheitssystem, 11:30 – 12:45 Uhr  
MiMi-Gesundheitsprojekt Niedersachsen
- 26. + 29. 02. Auch! Ich habe Rechte im Straßenverkehr, 11:30 – 12:45 Uhr  
Polizeiinspektion Celle / Projekt »richtig ist cool«
- 08. 03. Weltfrauentag · Internationaler Frauentag · Frauentagsbrunch, 12:00 – 14:30 Uhr
- 23. 04. Welttag des Buches: Feiertag für das Lesen, 10.30 – 12:45 Uhr

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Aushänge und Informationen!



**Kontakt:** Lora Muna  
Telefon: (05141) 92 98 51  
E-Mail: l.muna@vhs-celle.de  
Welfenallee 32 · 29225 Celle

**vhs** Volkshochschule  
Celle



Sprachmittlerinnen und Sprachmittler dolmetschen, helfen sprachliche Missverständnisse und kulturelle Verschiedenheiten zu überwinden und bauen Brücken für ein verständnisvolles Miteinander zu Fragen der Integration.

Wer eine Sprachmittlerin oder einen Sprachmittler benötigt, kann über den Sprachmittlerpool möglichst drei Tage vor dem gewünschten Einsatz Unterstützung anfordern.

### Wir bieten für unsere Sprachmittler\*innen:

- Kostenlose 2-tägige Grundlagenseminare
- Themenspezifische Vorträge
- Fortbildungsmodule
- Vor- und Nachbereitung der Sprachmittler-Einsätze
- Kollegiale Beratung
- Aufwandsentschädigung



**Kontakt:** Ute Labudde  
Telefon: (051 41) 901 62 10  
E-Mail: sprachmittlerpool@vhs-celle.de  
Bahnhofstraße 19 · 29221 Celle

Landkreis Celle



# Celle, Reisen und Exkursionen

**Hier finden Sie Angebote der vhs Celle in Stadt und Landkreis, die aus den Räumen hinaus führen.**

## Kulturfahrten mit Bus und Begleitung:

Die Teilnahmegebühr für die Fahrten nach Hamburg und anderen Städten beträgt statt 50 jetzt 55 € plus die Eintrittskarte. Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind nur schriftlich an die Geschäftsstelle der vhs Celle (Trift 20 · 29221 Celle) möglich. Kurz vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin erhalten alle Teilnehmenden weitere Informationen per Post über den möglichen Vorbereitungstermin, Abfahrtsort und -zeit sowie einen Überweisungsträger zur Bezahlung der Veranstaltung. Bei jedem Rücktritt wird eine Stornogebühr von 15 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der vhs nicht mehr zurückgenommen werden.

(05141) 92 98 0 · [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de)



## REISEN

### Südliches Aquitanien – Bordeaux, Baskenland, Béarn, Lourdes, Toulouse

**8-tägige Flug-Bus-Reise vom 9. – 16. April 2024**

Der Flug führt uns nach Bordeaux. Von Bordeaux aus geht unsere Reise entlang der Biskaya ins Baskenland. Die Küste mit ihren weiten Stränden, hohen Dünen, steilen und zerklüfteten Klippen bietet eine grandiose Szenerie. Mit seinen grünen Tälern und weißen Häusern ist es eine der urtümlichsten und zugleich fremdartigsten Gegenden Frankreichs. In der Nähe besuchen wir Lourdes, den weltbekannten Wallfahrtsort. Mit der Besichtigung von Toulouse endet diese Reise. Sie geht in einen eher unbekannten Landesteil Frankreichs. Lassen Sie sich verführen von allen Besonderheiten und erleben Sie hier den ersten Frühling!

**Kurs-Nr. CE0100**

*Tjalda von Arnswaldt*

8-tägige Flug-Bus-Reise vom 9. – 16. April 2024

Nach Anmeldung werden die Reisebedingungen und die genauen Kosten mitgeteilt.

Bitte melden Sie sich mit der bekannten Kursnummer an oder melden Sie sich bei Interesse unter [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de).

### September 2024: Oslo – Königliche Hauptstadt Norwegens

4- bis 6-tägige Bus-Schiffsreise in die wundervolle norwegische Stadt Oslo mit ca. zwei Opernbesuchen

**Kurs-Nr. CE0102**

*Tjalda von Arnswaldt*

Bitte melden Sie sich unter dieser Kursnummer an, wenn Sie Interesse an dieser Studienreise haben: [anmeldung@vhs-celle.de](mailto:anmeldung@vhs-celle.de). Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst, wenn wir die konkrete Reisebeschreibung/Kosten etc. bekommen haben. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie die Informationen zu den Reisekosten

## KONZERT

### 6. Philharmonisches Konzert: Aufrüttelnde Klänge

**Elbphilharmonie Hamburg – Großer Saal**

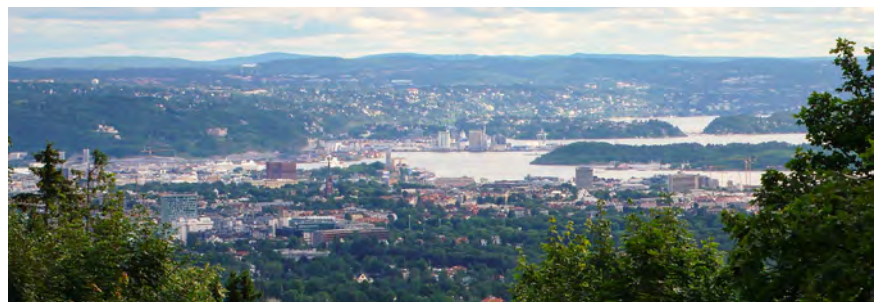
Wir hören Ludwig van Beethovens Fantasie für Klavier, Chor und Orchester und Dmitri Schostakowitschs 13. Sinfonie mit Dirigent Kent Nagano und dem Philharmonischen Staatsorchester Hamburg, dem Estnischen Männerchor RAM und den Damen des Harvestehuder Kammerchors.

**Kurs-Nr. CE0203**

*Liliane Steinke*

Sonntag, 18. Februar 2024

Die Vorstellung beginnt um 11 Uhr – i.d.R. fahren wir 3 Stunden zuvor aus Celle weg. Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz 128,00 € inkl. Ticketpreis



Vom 371 Meter hohen Holmenkollen aus hat man einen weiten Blick über die norwegische Hauptstadt Oslo und ihren Fjord.

– Foto: Ipanavo CC BY-SA 3.0



Ein halbes Jahrhundert hat John Neumeier, Ehrenbürger der Stadt Hamburg und mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, das Hamburger Ballett geleitet. Ballett ist eine der vielfältigen Kulturformen des Tanzes, ein Urbedürfnis des Menschen. In Kurs Nr. CE0201 und CE0206 erleben Sie herausragende Aufführungen dieser darstellenden Kunst. Die kraftvolle Wirkung von Tanz können Sie auf unterschiedliche Weise selbst erfahren: Beim kreativen Tanz (Kurs Nr. CE4601) kann unsere Seele ausdrücken, was sie bewegt. Durch die Konzentration auf den Körper wird Alltagsstress abgebaut. Die künstlerische Bewegung vom Körper im Raum ist eine der Verbindungen von Tanz und Performance: Die vhs-Performancegruppe TEAMBau lädt in Kurs Nr. CE2115 zum Mitmachen ein. Um die Verbindung von Tanz-Theater und bildender Kunst geht es in Kurs Nr. CE2116. Eine leidenschaftliche Form des Gesellschaftstanzes ist Tango Argentino (Kurs Nr. CE4602), der auch in Musik und Dichtung eigenständige Ausdrucksformen hervorgebracht hat. Die indische Filmindustrie prägte den mitreißenden Bollywood-Tanz (Kurs Nr. WN4606).

~ Foto: Jeffery Erhunse / Unsplash

## TANZ

### Jane Eyre – Ballett von Gast-choreographin Cathy Marston Hamburgische Staatsoper

John Neumeier hat Cathy Marstons Fassung des Romanklassikers von Charlotte Brontë zur Deutschlandpremiere nach Hamburg geholt.

**Kurs-Nr. CE0201**

Liliane Steinke

Samstag, 17. Februar 2024

Die Vorstellung beginnt um 19.30 Uhr – i.d.R. fahren wir 3 Stunden zuvor aus Celle weg. Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz 158,00 inkl. Ticketpreis

### Seine letzte Intendanz: Epilog – Ballett von John Neumeier Hamburgische Staatsoper

Kreativität soll auch am Ende Neumeiers Intendanz die zentrale Rolle spielen:

»Daher werde ich die allerletzte Premiere selber choreografieren – ein Werk, zu dem es bisher nichts als den Arbeitstitel gibt: »Epilog«. Alles Weitere ist eine Überraschung, sogar für mich!«.

**Kurs-Nr. CE0206**

Liliane Steinke

Dienstag, 2. Juli 2024

Die Vorstellung beginnt um 19.30 Uhr – i.d.R. fahren wir 3 Stunden zuvor aus Celle weg. Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz 158,00 € inkl. Ticketpreis

## TAGES- EXKURSIONEN

### Hamburg: Kunsthalle und Jenisch-Haus im Park an der Elbe Tagesexkursion

Anlässlich des 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich präsentiert das Museum diese großartige Ausstellung. Sie bietet die umfangreichste Werkschau des großen deutschen Romantikers. Über 100 Gemälde und Zeichnungen werden wir sehen – darunter manch ikonische Schlüsselwerke. »Kunst für eine neue Zeit« – das zentrale Thema der Ausstellung ist das Verhältnis von Mensch und Natur in Friedrichs Landschaftsdarstellungen. Friedrich betrachtet, ja er liebt die Natur. Er sieht in ihr – schon vor der Industrialisierung- etwas Gefährdetes. Es wirkt fast prophetisch. Mittagspause im Museum. Am Nachmittag besuchen wir das Jenisch-Haus im Park an der Elbe. Es zeigt uns – weitgehend original erhalten – erlebte hanseatische Wohnkultur zur Zeit Caspar David Friedrichs.

**Kurs-Nr. CE0301**

Tjaldra von Arnswaldt

Donnerstag, 28. März,  
08.30 – 16.30 Uhr (8 UStd.)  
Celle; Schlossplatz  
80,00 €

## OPER

### La Traviata – Kammeroper Alleetheater Hamburg

Giuseppe Verdi mit Opernmenue

Giuseppe Verdis Meisterwerk fragt nach Liebe und Freiheit angesichts erdrückender Doppelmoral und der Kürze des Daseins. Der junge Alfredo Germont und Violetta Valéry, eine Edelkurtisane der Pariser High Society, richten sich verliebt ein ruhiges Leben zu zweit auf dem Lande ein. Doch Alfredos Vater zwingt Violetta, die Verbindung aufzugeben, obwohl er von ihrer unheilbaren Krankheit weiß. Er fürchtet um den Ruf seiner Familie. Nach verzweifelter Ringen willigt Violetta ein. Als Alfredos Vater seine fatale Forderung zurückzieht, ist es zu spät: Violetta stirbt in Alfredos Armen. Eine Kurtisane als Protagonistin? Das war für das Publikum der Uraufführung im Jahre 1853 starker Tobak. Doch schon bald wurde »La Traviata« zu einer der beliebtesten Opern überhaupt. Ein einziges Mal nur hat sich Giuseppe Verdi einem zeitgenössischen Sujet zugewandt, der »Kameliendame« des Pariser Autors Alexandre Dumas d.J. Als Roman wie als Theaterstück hat Dumas dieses auf wahren Begebenheiten beruhende Geschehen literarisch gestaltet.

**Kurs-Nr. CE0203K**

Liliane Steinke

Samstag, 16. März 2024

Die Vorstellung beginnt um 19:30 Uhr  
i.d.R. fahren wir 3 Stunden vor  
Vorstellungsbeginn aus Celle weg. (8 UStd.)  
Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz  
126,65 € (inkl. Ticketpreis und Opernmenü)

### Die tote Stadt – eine Oper Hamburgische Staatsoper

»Die tote Stadt« führte den erst 23 Jahre alten Komponisten Erich Wolfgang Korngold zu Weltruhm. Das Stück ist typisch für die Zwanzigerjahre: voller Exotik und Erotik, basierend auf Georges Rodenbachs Roman »Das tote Brügge«.

**Kurs-Nr. CE0204**

Liliane Steinke

Samstag, 8. Juni 2024

Die Vorstellung beginnt um 19.30 Uhr – i.d.R. fahren wir 3 Stunden zuvor aus Celle weg. Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz 160,00 € inkl. Ticketpreis

### Oper: Saint Francois d'Assise: Natur und Musik begegnen sich Elbphilharmonie Hamburg – Großer Saal

Die Musik folgt den Farben, den Wundern, den Vögeln, um die wachsende Gnade in der menschlichen Seele zu finden und zu teilen. Ein Projekt von Kent Nagano und Georges Delnon.

**Kurs-Nr. CE0205**

Liliane Steinke

Sonntag, 9. Juni 2024

Die Vorstellung beginnt um 17.00 Uhr – i.d.R. fahren wir 3 Stunden zuvor aus Celle weg. Celle; Parkpalette Hallenbad, Langensalzaplatz 184,00 inkl. Ticketpreis



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



Sissinghurst Castle zählt mit mehr als 160.000 Besuchern jährlich zu einer der beliebtesten Gartenanlagen der Welt.

~ Foto: Martina Hancke

## Vereinigte Arabische Emirate – Das Wunder in der Wüste

Kaum ein Land erlebte einen beispiellosen Aufbruch, als die Vereinigten Arabischen Emirate nach ihrer Staatsgründung 1971 und der Entdeckung riesiger Erdölfelder. Dubai gilt heute als Weltmetropole, ist hypermodern und zugleich eine der saubersten und sichersten Städte der Welt.

Martin Hock zeigt in seinem Vortrag die Faszination der sieben Emirate und entdeckt auch die historischen Seiten: die engen, verwinkelten Gassen der Souks (Märkte) in Dubais Stadtteil Deira, kostbare Moscheen und Paläste, zahlreiche Museen wie das Dubai Museum in Al Fahidi Fort. Seine Reise führt über atemberaubende Passstraßen, durch Sandwüsten und zu alten Oasen.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

**Kurs-Nr. CE0502**

*Dr. Martin Hock, Geowissenschaftler*

Dienstag, 20. Februar,

19.00 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

15,00 €



Der 828 Meter hohe Burj Khalifa ist zum Zentrum von »Downtown Dubai« geworden. Über das Wunder in der Wüste berichtet Dr. Martin Hock im Bildervortrag über die Vereinigten Arabischen Emirate in Kurs Nr. CE0502. ~ Foto: Martin Hock

## Ostwestfalen

**Enger – Widukind und Gütersloh – Miele**

Seit 2012 führt Enger offiziell den Beinamen Widukindstadt. Am Vormittag besuchen wir das Widukind-Museum in Enger, in dem die Geschichte des Sachsenherzogs Widukind, dem Widersacher Karls des Großen dargestellt wird. Wir hören Legenden über dessen Leben und tauchen ein in große Geschichte. Eine Nachfahrin ist Königin Mathilde, die erste First Lady Deutschlands, Ehefrau König Heinrich I. und Stammutter der Ottonen. Sie gründete das Stift Enger 947. Die Stiftskirche, heute evangelische Pfarrkirche, gilt als die Grablege von Herzog Widukind. Auch sie steht auf unserem Programm. Nach der Mittagspause in Enger werden wir im Miele-Museum erwartet. Es befindet sich in der Konzentrale in Gütersloh. 1899 gegründet produziert die Firma anfangs Milchzentrifugen. In einer Führung bekommen wir einen faszinierenden Einblick in die Miele Geschichte. Wußten Sie, dass Miele auch mal Fahrräder, Mopeds und Autos hergestellt hat?

**Kurs-Nr. CE0302**

*Tjalda von Arnswaldt*

Dienstag, 14. Mai,

08.30 – 16.30 Uhr (8 UStd.)

Celle; Schlossplatz

80,00 €

## REISEBERICHTE / BILDERVORTRÄGE

### Ostgrönland: Berge – Fjorde – Eis Erlebnistour durch das Land der Inuit

Fern jeglicher Touristenströme erlebte Joachim Vormeyer die Weite und Wildnis von Grönland. Unberührte Natur, majestätische Landschaften, Eisberge und das seltene Gefühl völliger Einsamkeit waren die Begleiter dieser einmaligen Reise.

**Kurs-Nr. 23BCE0504**

*Joachim Vormeyer*

Mittwoch, 31. Januar,

19.00 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

12,00 €

### Sissinghurst – Porträt eines englischen Gartenparadieses

Lassen Sie sich in einen der bekanntesten Gärten Englands entführen: in den Sissinghurst Castle Garden, das Garten-Kleinod der Schriftstellerin Vita Sackville-West im idyllischen Kent gelegen. Noch heute zeigt die großartige Anlage die typischen Gestaltungsmerkmale englischer Gartenkunst des frühen 20. Jahrhunderts. Ein formaler Rahmen aus Mauern und Hecken umgibt und unterteilt die Anlage in einzelne Gartenräume, die wie die Zimmer eines Hauses unterschiedlich eingerichtet sind: Lassen Sie sich inspirieren vom Weißen Garten oder dem gelbroten Cottage Garden oder dem wundervollen Rosengarten.

**Kurs-Nr. CE0500**

*Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts-  
und Freiraumplanung*

Montag, 04. März,

18.30 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Raum A

15,00 €

### Griechenland – Antike trifft auf Moderne

**Peloponnes-Tour mit dem Wohnmobil**

Griechenland ist ein Tausendsassa: Die Kulturbegisternten zieht es zu den antiken Stätten und historischen Plätzen, zu einsamen Klöstern und antiken Theatern. Wer Lust auf eine Shoppingtour hat, findet in den modernen Städten wie Patras, Korinth oder Sparta Abwechslung. Sonnenanbeter und Wasserratten lieben die unzähligen Strände der Sonneninsel mit den vielen Tavernen. Und wer Ruhe und Einsamkeit sucht, nutzt das ausgeklügelte Wanderwegenetz, das Gebirge, Schluchten und Olivenhaine durchwebt. Der Reisejournalist Wolf Leichsenring nimmt Sie mit auf seine Wohnmobiltour rund um den Peloponnes und stimmt Sie ein auf ein Land, das mehr ist als Akropolis, Sirtaki und Moussaka.

**Kurs-Nr. CE0501**

*Wolf Leichsenring, Reisejournalist*

Mittwoch, 07. Februar,

19.00 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

15,00 €



In beeindruckender Architektur zeigt sich die friedliche Koexistenz von Juden, Christen und Muslimen in Südspanien. Mehr über Andalusien erfahren Sie in Kurs Nr. CE0503.

– Foto: Georg Berthold



Auch in der Architektur von Sizilien (Kurs Nr. WI0501) mischen sich christliche und islamische Einflüsse. Die Kirche Ssima. Annunziata dei Catalani ist im normannisch-arabisch-byzantinischen Stil gebaut. – Foto: Jeanne Griffin

## Andalusien – Auf den Spuren der Toleranz

Die Iberische Halbinsel gilt als Beispiel friedlicher Koexistenz von Juden, Christen und Muslimen. Das Wechselspiel der Geschichte zeigt sich in den Bauwerken: in Córdoba in der 784 erbaute Mezquita, der riesigen byzantinischen Moschee, die 1236 in eine katholische Kirche umgewandelt wurde. In Sevilla beeindruckt die drittgrößte Kathedrale der Welt und in Granada die Alhambra, eines der bedeutendsten Beispiele des maurischen Stils. Weitere Stationen des Bildervortrags sind u.a. das malerische Bergstädtchen Ronda mit der imposanten Brücke über die Tajo-Schlucht, die weißen Dörfer, Jerez de la Frontera, die Heimat des Sherry, und Cádiz, die Stadt des Lichtes und des Windes. Auch der Einblick in eine Stierkampfarena wird nicht fehlen.

**Kurs-Nr. CE0503**

Georg Berthold  
Mittwoch, 06. März,  
19.00 Uhr  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
15,00 €

## Sizilien – Brücke zwischen Ost und West

Die Perle Süditaliens verdient ihren Namen nicht nur wegen ihrer atemberaubenden Landschaft, sondern vor allem durch ihre reichhaltigen Kulturschätze. Römische Tempel und beeindruckende Kathedralen, byzantinische Mosaiken und griechische Antike – hier findet sich alles auf engstem Raum. Georg Berthold lässt Sie von Palermo bis Agrigento, von Monreale bis Villa del Casale an der Schönheit Siziliens teilhaben und schließt seinen Vortrag mit der Besteigung des Ätna ab, den mit 3323 Meter höchsten aktiven Vulkans Europas.

**Kurs-Nr. WI0501**

Georg Berthold  
Mittwoch, 20. März,  
19.00 Uhr  
Wietze, WIECKIE Familienzentr., Neue Mitte 1–3  
15,00 €

## Flusskreuzfahrten in Frankreich Frankreichs Krone? Seine und Rhône!

Der Bildvortrag beschreibt zwei Flusskreuzfahrten auf den beiden mächtigen Strömen Frankreichs. Für die »Seine« gehen wir nach ausgedehntem Sightseeing von Frankreichs Hauptstadt in Paris an Bord. Auf mehreren Landausflügen tauchen wir ein in die französischen Landschaften entlang des Flusses. Die Kreuzfahrt endet an der Seinemündung in Le Havre. Die »Rhône Cruise« beginnt in Lyon mit der hoch oben auf einem Hügel erbauten Basilika Notre-Dame de Fourvière. Im nördlichen Abstecher lockt Burgund als weltbekannte Weinregion. Avignon protzt mit seinem üppigen Papstpalast und in Arles, dem Endpunkt der Reise, dominiert das römische Erbe die Altstadt.

**Kurs-Nr. WN0502**

Wolf Leichenring, Reisejournalist  
Donnerstag, 08. Februar,  
19.00 Uhr  
Winsen; Oberschule, Meißenendorfer Kirchweg,  
Gebäude B, Raum B107 (im OG)  
15,00 €

# STADT CELLE UND UMGEBUNG

## Kennen Sie Celle? Lernen Sie Celle kennen

### Hinter den Kulissen der Stadtbibliothek

Für alle Interessierten, die schon immer wissen wollten, wie die Stadtbibliothek im Backoffice arbeitet. Wie kommt ein Buch ins Regal? – Von der Kaufentscheidung bis zur fertigen Ausleihe sind viele Arbeitsschritte nötig. An diesem Abend laden Mitarbeitende der Stadtbibliothek Sie ein, den Gang des Buches live mitzuerleben. Bringen Sie ein eigenes Buch mit und werden Sie selbst kreativ beim Folieren.

**Kurs-Nr. CE0601**

*Andrea Kamke, Philip Wolf*

Dienstag, 09. April,  
18.00 – 20.30 Uhr (3,33 UStd.)

Celle; Stadtbibliothek, Arno-Schmidt-Platz 1  
kostenfrei

### Stadt – und Gästeführung- Qualifizierung – Teil 2

**Kurs-Nr. CE0600**

*Anke Maecker*

montags, ab 12. Februar

17.00 – 19.15 Uhr, 14 Termine (56 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
306,00 €

### Celle kennenlernen: Synagoge, Stolpersteine und Jüdischer Friedhof

*Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung.*

**Kurs-Nr. CE0602**

*Anke Maecker*

Sonntag, 03. März,  
14.00 – 17.00 Uhr (4 UStd.)

Celle; Synagoge, Im Kreise 24  
15,00 €

### Celle kennenlernen: Otto Haesler – Rundgang und Museum

*Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung.*

*Das Haesler-Museum nimmt keinen Eintritt  
– um eine Spende wird gebeten.*

**Kurs-Nr. CE0603**

*Anke Maecker*

Sonntag, 17. März,  
15.00 – 18.00 Uhr (4 UStd.)

Celle, Brücke vor dem Schloss  
15,00 €

### Gedenkstätte Bergen-Belsen – Rampe, Friedhof, Dokumentationszentrum

Treffpunkt ist die vhs Celle – von dort aus fahren wir in Fahrgemeinschaften nach Bergen-Belsen.

*Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung.*

*Bei dieser informativen Exkursion wird kein  
Eintritt erhoben.*

**Kurs-Nr. CE0604**

*Anke Maecker*

Sonntag, 07. April,  
14.00 – 17.45 Uhr (5 UStd.)

Celle; vhs, Trift 20, Treffpunkt: Durchgangstor  
15,00 €

### Redewendungen und Sprichwörter

#### Herkunft und Bedeutung seit dem Mittelalter

Redewendungen, Sprichwörter und ihre Herkunft und mögliche Bedeutungen kennenlernen, ist Ziel dieses Abends. Wir spüren den Formulierungen längst vergangener Zeiten nach, wenn wir z. B. etwas »nicht an die große Glocke hängen«, jemanden »in die Schranken weisen« oder etwas »aus dem Ärmel schütteln«, gegebenenfalls auch »Blau machen«. Bilder und Beispiele zeigen, in welchem Sinnzusammenhang Redewendungen heute benutzt werden und welchen Ursprung sie einstmalen hatten.

**Kurs-Nr. CE0605**

*Klaus Waschewitz,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)*

Donnerstag, 22. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
15,00 €

### »Der Kommissar geht um« – die Celler Kriminaltour Indoor-Veranstaltung

Die Krimtour des »Kommissars Cellander« wird an diesem Abend als historischer Vortrag mit vielen Fotos von Originalschauplätzen und teils gruseligen Kriminalgeschichten aus dem Mittelalter bis in die Neuzeit angeboten. Die Celler Stadtgeschichte (der Juristen) wird spannend eingebunden.

Diese informative Indoor-Tour in der vhs Celle, ist nahezu barrierefrei.

**Kurs-Nr. CE0606**

*Klaus Waschewitz,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)*

Donnerstag, 14. März,  
17.00 – 20.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
19,00 €

### »Der Kommissar geht um« – die Celler Kriminaltour

Lernen Sie Celle neu kennen und begleiten Sie »Kommissar Cellander« auf seiner historischen Reise durch das Celle von einst und heute – kombiniert mit teils gruseligen Kriminalgeschichten. Es erwartet Sie eine spannend und informativ verpackte Geschichte der Residenz- und Fachwerkstadt vom Mittelalter bis zur Gegenwart.

Die »Celler Kriminaltour« wurde von Klaus Waschewitz, qualifizierter Gästeführer (BVGd), entwickelt. Sie kombiniert Kriminalfälle mit den Grundlagen einer klassischen Stadtführung. Beginn der



*Klaus Waschewitz alias »Kommissar Cellander«  
bei seiner Celler Kriminaltour. – Foto: privat*

Veranstaltung ist in der vhs Celle, Trift 20. Nach einer historischen Einführung erleben Sie knapp zwei Stunden die »Celler Kriminaltour« mit Kurzvorträgen an historischen Schauplätzen und kehren dann wieder in die Räume der vhs Celle zurück. Bitte wetterfeste Kleidung tragen. Aufgrund der Wegstrecke ist die Tour für (stark) gehbehinderte Personen nicht geeignet.

**Kurs-Nr. CE0607**

*Klaus Waschewitz,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)*

Dienstag, 28. Mai,  
17.00 – 20.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
19,00 €

### 1. Celler Stadtführung in Szenen Projekt der Theatergruppe vhs Celle

Eine Stadtführung einmal anders! In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte. Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte – vorwärts und rückwärts. Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die »Prinzessin von Ahlden« und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel »beehrt« die Celler Lande. Eine Anmeldung ist erwünscht unter Tel. (05141) 92 980 oder per Mail an anmeldung@vhs-celle.de. Bezahlt wird vor Ort.

**Kurs-Nr. CE0615**

*Theatergruppe vhs Celle*

25. Mai (2 UStd.)

19.00 Uhr

Celle, Brücke vor dem Schloss

Die Gebühr von 10 € wird vor Ort an der Schlossbrücke entrichtet.



# Junge vhs

**Hier findest du Angebote der vhs Celle in Stadt und Landkreis für Kinder, für Jugendliche, für junge Erwachsene, für alle wissensdurstigen, kreativen Entdecker.**

- Für ausgeschlafene Kinder: Bei der Jungen vhs pflegst du deine besonderen Talente, lernst Neues kennen und kannst austesten, was Spaß macht.
- Für Jugendliche im Schulstress: Referate besser präsentieren, mit Word und Excel umgehen – die Junge vhs unterstützt dich.
- UND überhaupt: im ganzen Landkreis kann es Angebote der Jungen vhs geben – hier im Programmheft unser Vorschlag und weiteres auf Wunsch nach Vereinbarung.

**Kontakt zum Team der Jungen vhs:**  
(05141) 92 98 0 · [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de)



Zukunftstag 2024

Wie geht Bildung? Was ist das überhaupt? Und was macht die Volkshochschule? Bei unserer Bildungs-Rallye lernst du einige Unterrichtsbereiche wie EDV, Sprachen, Gesundheit, Kultur kennen. Für die Junge vhs – dem Programm für Kids, Jugendliche und junge Menschen – denkst du dir coole neue Kurse aus. Gemeinsam stellt ihr digital ein Programm zusammen, das dann sogar ausgedruckt wird. Klingt nach einem spannenden Tag? Dann melde dich an und komm vorbei!

**Kurs-Nr. CE0900Z**

Dozententeam

Donnerstag, 25. April,  
08.30 – 13.30 Uhr (5,33 UStd.)

Celle; vhs, Trift 20,

Treffpunkt: Durchgangstor

Kostenfrei

## MALEN / ZEICHNEN

### Painted Edges – bemalt eure Bücher!

**Der neue Trend heißt: bunter Buchschnitt**

#### Aquarellkurs für Kinder ab 10 Jahren

Bemalte Bücher sind zurzeit total angesagt. Unter Buchschnitt versteht man die offene Seite des Buches. Wenn ihr die Buchdeckel fest zusammenpresst, könnt ihr auf dieser Papierfläche malen – einfach mit bunten Aquarellfarben oder sogar Bilder, die zum Inhalt des Buches passen.

Ihr werdet in diesem Kurs eure eigenen Bücher kreativ mit Aquarellfarbe verschönern. Die Technik wird eingehend erklärt, Vorerfahrungen mit Aquarell sind nicht notwendig. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

*Bitte mitbringen: eigene Bücher von zu Hause (am besten nicht die Lieblingsbücher zum Ausprobieren), das restliche Material stellt die Dozentin*

**Kurs-Nr. CE0922**

Julia Laas

Samstag, 01. Juni,

10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

23,00 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)

### Erlebnis: Manga malen

**Tauch ein in die Welt der japanischen Fantasie**

#### Zeichenkurs für Kinder ab 10 Jahren

Du liebst Mangas und Animés und hast Lust, selber Figuren zu entwerfen und zu malen? Hier lernst du, die typischen Gesichter und Körperformen zu zeichnen, erfährst etwas über Mimik und den Einsatz von Farben und erhältst am Ende ein Skizzenbuch, um zu Hause weiter zu üben. Für die richtige japanische Atmosphäre gibt es die passende Musik und eine süße Überraschung. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

**Kurs-Nr. CE0923**

Julia Laas

Samstag, 09. März,

10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

28,00 € (inkl. 10 Euro Materialkosten)

### Zeichnen und Malen

#### für Kids und Jugendliche ab 10 Jahren

Hier könnt ihr euch mit unterschiedlichen Materialien und Techniken künstlerisch ausprobieren. Ob Aquarellstifte, Acrylfarben, Ölkreiden, Pastellkreiden, Kohle und Bleistift – es geht bunt zur Sache. Beim gegenständlichen Zeichnen oder abstrakten Malen lernt ihr die unterschiedlichen Farben, Stifte und Techniken kennen. Bringt ganz viele Ideen und Spaß mit!

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und auch an Verpflegung denken

### Osterferien

**Kurs-Nr. CE0924**

Karin Schecker,  
Diplom-Designerin

Montag, 18. März, 10.00 – 13.00 Uhr

Dienstag, 19. März, 10.00 – 13.00 Uhr  
(8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum  
41,00 € (inkl. Materialkosten)

### Sommerferien

**Kurs-Nr. CE0925**

Karin Schecker, Diplom-Designerin

Montag, 29. Juli, 10.00 – 13.00 Uhr

Dienstag, 30. Juli, 10.00 – 13.00 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum  
41,00 € (inkl. Materialkosten)

## Kochen für Kids

### für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir kochen zusammen ein leckeres 3-Gänge-Menü: Als Vorspeise bereiten wir eine schmackhafte Tomatensuppe zu, als Hauptgericht gibt es zweierlei Schnitzel mit selbstgemachten Spätzle und zum Abschluss selbstgebackene Waffeln. Für Vegetarier ist auch was dabei!

Bei der Anmeldung bitte auf ggf. bestehende Allergien hinweisen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhandtücher, scharfes Messer und Plastikgefäße (falls etwas übrig bleibt)

**Kurs-Nr. CE0941**

Hildegard Schultz, Köchin

Samstag, 27. April,

10.00 – 13.45 Uhr (5 UStd.)

Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50

42,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## EDV

### Programmieren mit Python!

#### für Jugendliche ab 12 Jahren

Ihr habt Lust Programmieren zu lernen, Programme zu schreiben und eigenen Code zu entwickeln? Die Programmiersprache Python verbreitet sich immer mehr. Sie ist aufgrund der einfachen Struktur leicht zu erlernen und bestens für Programmieranfänger\*innen geeignet. In dieser Einführung lernt ihr, erste eigene Programme mit Python zu erstellen. Durch die direkte Umsetzbarkeit stellen sich schnell Lernerfolge ein für viel Spaß beim Programmieren.

### Osterferien

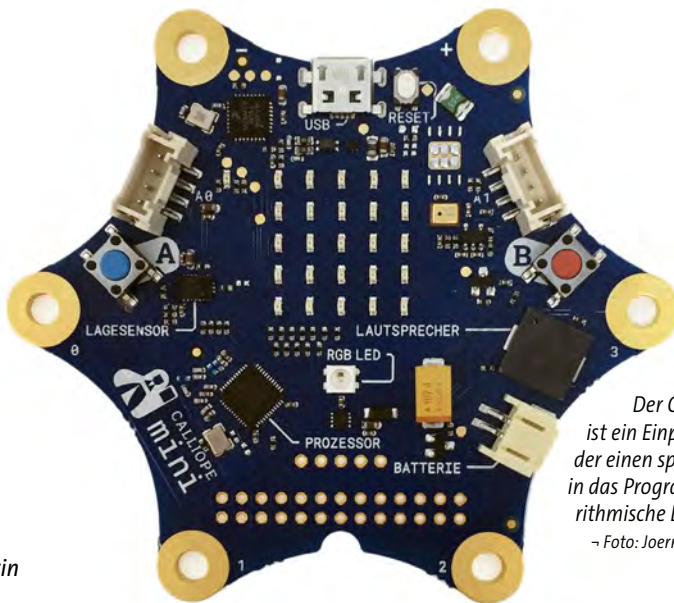
**Kurs-Nr. CE0951**

Sven-Oliver Berdin

Montag, 18. bis Donnerstag, 21. März,

jeweils 13.15 – 16.30 Uhr, (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
80,00 €



Der Calliope mini ist ein Einplatinencomputer, der einen spielerischen Einstieg in das Programmieren und algorithmische Denken ermöglicht.

→ Foto: Joern Alraun CC BY-SA 4.0

### Programmieren mit dem Calliope

#### für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Es steckt so viel auf dieser kleinen Platine. Verschiedene Sensoren und Anschlüsse (zum Beispiel Lagesensor, Lichtsensor, Temperatursensor, Mikrofon, Kompass, Funk, Bluetooth usw.) sind verbaut. Mit einer Programmierumgebung könnt ihr tolle Programme schreiben und auf den Calliope übertragen: Vom einfachen »Stein, Schere, Papier«-Spiel über eine Alarmanlage bis hin zu Robotersteuerungen gibt es unzählige Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die Arbeitsweise des Calliope mini lernt ihr den Umgang mit der grafischen Programmierung.

Für den Kurs braucht ihr keine Vorkenntnisse. Den Calliope und das Zubehör stellt die vhs Celle zur Verfügung.

### Osterferien

**Kurs-Nr. CE0953**

Sven-Oliver Berdin

Montag, 18. bis Donnerstag, 21. März,  
jeweils 09.30 – 12.45 Uhr, (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
80,00 €

### PowerPoint

#### Lebendige Vorträge und Referate für die Schule

Referate sollten nicht nur inhaltlich super sein, sondern am besten auch mit moderner Präsentationstechnik überbracht werden. Ohne PowerPoint läuft heute nichts mehr – aber man muss wissen, wie man es richtig einsetzt. Viele machen den Fehler, mit zu viel Text und zu wenig Bildmaterial zu arbeiten. Hier lernt ihr die nötigen Tricks für eine wirklich gelungene PowerPoint-Präsentation.

**Kurs-Nr. CE0962**

Thomas Drösemeyer,  
Dipl.-Verwaltungswirt

Samstag, 10. Februar,

09.30 – 16.00 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
55,00 € (einschließlich Lernmittel)

### Word und Excel für Schüler\*innen ab Klasse 5

In diesem Kurs bekommt ihr das Einstiegs- und Grundlagenwissen für die Nutzung der Programme Word (Textverarbeitung) und Excel (Tabellenkalkulation) von Microsoft. Durch praktische Übungen erlangt ihr Sicherheit im Umgang mit der Software. Das Erlernete könnt ihr im Schulalltag beispielsweise für Berechnungen, Berichte, Referate oder Facharbeiten nutzen. Ihr solltet Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC haben.

**Kurs-Nr. CE0965**

Sven-Oliver Berdin

Samstag, 04. Mai,  
09.30 – 16.00 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum H  
36,00 € (einschließlich Lernmittel)

### Kurs-Nr. WI0960

Sven-Oliver Berdin

Samstag, 20. April,  
09.30 – 16.00 Uhr (8 UStd.)

Wietze, WIECKIE Familienzentr., Neue Mitte 1–3  
40,00 €

## TÖPFERN

### Töpfeln in den Sommerferien für Kinder von 8 – 12 Jahren

Frau Prahler zeigt euch, wie ihr schöne Dinge zum Gebrauch wie zum Beispiel Schalen oder Becher oder auch (Tier-) Figuren selber töpfeln und glasieren könnt. Seid kreativ und traut euch!

Bitte mitbringen: Schürze oder ältere Kleidung

Materialkosten von € 6,00 bitte in bar an die Dozentin zahlen.

**Kurs-Nr. UN0920**

Helga Prahler

Samstag, 22. Juni, 10.00 – 13.00 Uhr

Samstag, 06. Juli, 10.00 – 12.00 Uhr

(6,67 UStd.)

Unterlüß, Grundschule  
30,00 € (zzgl. 6,00 Euro Materialkosten, die direkt bar an die Dozentin gezahlt werden)



# Mensch und Gesellschaft

**Aktuelle Angebote der vhs Celle in Stadt und Landkreis Celle zu gesellschaftsrelevanten Themen.**

**Horizonte erweitern, Gesprächsraum schaffen, Kompetenzen kultivieren.**

Das sollen die Kurse, Seminare, Projekte, Veranstaltungen und Ausstellungen des Programmbereichs Mensch und Gesellschaft ermöglichen. Das Zusammenleben in unserer Stadt, im Landkreis, in unserem Land, im Berufsalltag oder im Privaten spiegelt sich in unseren Angeboten wider. Wir greifen die Interessen und Wünsche unserer Teilnehmenden auf und planen Angebote zu gesellschaftlich aktuellen und relevanten Themen.

**Politische Bildung: Enno Stünkel**  
(05141) 92 98 36 · [e.stuenkel@vhs-celle.de](mailto:e.stuenkel@vhs-celle.de)

**Weitere Themenbereiche:**  
(05141) 92 98 0 · [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de)



## EXKURSION

### **Truppenübungsplatz Bergen Informationsfahrt am Samstag**

Die Busrundfahrt zu den geschichtlichen Sehenswürdigkeiten des Truppenübungsplatzes Bergen beinhaltet:

9:30 Uhr Start Hörsten, Haus 5, Hasselhorst, Manhorn, Hanglöß, Nordbostel, Oerbke (Kriegsgefangenenfriedhof); Lager Oerbke, Pröbsten, Böstlingen, Fahrenholz, Ettenbostel, Schießbahn 9.

13.00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Kirche Ostenholz, Oberhode, Hörsten.

16:30 Uhr Ende Haus 5.

*Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und bringen – wenn vorhanden – ein Fernglas mit. In der Mittagspause kann eine Suppe in der Kantine des Truppenlagers Ostenholz geordert werden, Kosten ca. 5,00 Euro.*

**Kurs-Nr. CE1145**

*Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.*

Samstag, 06. Juli 2023

Treffpunkt 9.00 Uhr: Kanzleistraße, Celle; 9.30 Uhr Hörsten Haus 5

45,00 €

## GESPRÄCHS-RÄUME

### **Reden hilft!?**

#### **Debatten und Meinungsverschiedenheiten in der Demokratie**

Debatten und das Aushalten von verschiedenen Meinungen sind Voraussetzungen der Demokratie. Streit kann produktiv sein und neue Sichtweisen eröffnen. Kontroverse Themen gibt es zurzeit genug, aber kaum Orte des Austauschs. Hinzu kommt: Die Debattenkultur hat sich gravierend verändert. Es ist gar nicht so einfach, ein gutes Gespräch über ein brisantes Thema zu führen. Oder auch Grenzen zu setzen, wenn im Gespräch die demokratischen Grundlagen unserer Gesellschaft infrage gestellt werden und es zu einer Verrohung des Diskurses kommt.

Wir, Superintendentin Andrea Burgk-Lempart und Enno Stünkel, Fachbereichsleiter für politische Bildung an der vhs, laden Sie ein, an zwei Abenden mit uns über Möglichkeiten und Grenzen des Dialogs nachzudenken und zu diskutieren. Am ersten Abend geht es um die Kraft der Worte und eine Stärkung der Vernunft – wie kann man Gesprächsfähigkeit einüben? Und: Wie kann es gelingen trotz gesellschaftlicher Konflikte und

zunehmender Aggressionsbereitschaft im Gespräch zu bleiben? Der zweite Abend nimmt die Grenzen des Dialogs in den Blick. Worüber lässt sich nicht reden – gibt es Grenzen des Sagbaren? Wie kann man ein Gespräch beenden, das nicht von Achtung und Respekt getragen ist? Wir hoffen auf anregende Gespräche über solche und weitere Fragen. Zwischen uns, mit Ihnen. Bei Wein, Wasser und einer Kleinigkeit zu essen. Reden wir miteinander! Der Termin findet am 16.04. im Kantoreisaal in der Kalandgasse, am 23.04. im Saal der vhs, Trift 20 statt.

**Kurs-Nr. CE1201**

*Andrea Burgk-Lempart, Enno Stünkel*  
dienstags, ab 16. April  
18.30 – 20.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
kostenfrei

### **Gesprächsraum: Europawahl**

Am 9. Juni wählen wir das Europäische Parlament. Wir sprechen über die Bedeutung der Wahl und diskutieren, welche Rolle der Europäische Union in dieser Zeit großer Herausforderungen zukommen soll.

**Kurs-Nr. CE1204**

*Dozententeam*  
Dienstag, 14. Mai,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
kostenfrei



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Gesprächsraum: Krieg und Widerstand – im Comic

Anlässlich der drei letzten Asterix und Obelix-Abenteuer: »Die Tochter des Vercingetorix«; »Asterix und der Greif« und »Die weiße Iris« (Oktober 2023) sowie dem bande dessinée »Synagoge« von Joann Sfar (Oktober 2023 – hier wird Bezug genommen auf eine Reihe von Bombenanschlägen auf Synagogen im Frankreich der 1980er) kommen wir ins Gespräch. Auszüge aus den Comics werden bildhaft präsentiert und Hypothesen formuliert. Nähere Infos unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

**Kurs-Nr. CE1205**

Liliane Steinke

Mittwoch, 13. März,  
18.30 – 21.00 Uhr (3 Ustd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
15,00 €

## KLIMA

Im Rahmen der Reihe »Offenes Haus fürs Klima« stellen wir Erfahrungen und beispielhafte Lösungen vor, wie Wohnen zum Klimaschutz und zur Energiewende beitragen kann. Nach dem Vorbild der »Offenen Pforte« können Sie »private« Klimалösungen besichtigen, sich austauschen, Tipps und Anregungen erhalten – oder auch einfach engagierte Menschen kennenlernen.

### »Offenes Haus fürs Klima«: Wie weit ist die Wärmewende? Vortrag und Diskussion

Laut Umweltbundesamt werden in Deutschland ca. 31% der Endenergie für Gebäudewärme und Klimatisierung verbraucht, größtenteils noch über fossiles Erdgas oder Kohle. Eine Wärmewende im Rahmen einer erfolgreichen Energiewende ist damit eine der Kernaufgaben. David Rischbieter vom Klimaschutzfonds Celle und Fiete Albertin von den Stadtwerken Celle werden über den aktuellen Stand und die Pläne für Celle informieren. Carsten Müller von der Hannoverschen Volksbank eG berichtet über die derzeitigen finanziellen Förderprogramme für geplante energetische Sanierungen. Alle Referenten gehen gern auf Ihre Fragen ein.

**Kurs-Nr. CE1210**

David Rischbieter, Klimaschutzmanager  
Stadt Celle, Fiete Albertin, Prokurist  
und Kaufmännischer Leiter Stadtwerke  
Celle, Carsten Müller, Vertriebsleiter  
Hannoversche Volksbank eG

Dienstag, 12. März,  
18.00 Uhr  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
kostenfrei



Hausdach mit Photovoltaikanlage zur Stromerzeugung und mit zwei Sonnenkollektoren für das Erwärmen von Wasser.  
~ Foto: Pujanak

### »Offenes Haus fürs Klima« im Hehlentor und in Lachtehausen mit drei Privathäusern zur Besichtigung

An diesem »Klima-Sonntag« können Sie drei Privathäuser im Hehlentor bzw. in Lachtehausen besichtigen, um sich über energetische Sanierungen und Instandsetzungen zu informieren. Wir bitten um eine Anmeldung unter dieser Kursnummer. Besichtigungen finden zur vollen Uhrzeit statt, die Adressen werden vor der Veranstaltung mitgeteilt. Gastgeber sind die Familien: Andreas Lechner und Stephanie Springer, Madeleine und Gerrit Andre sowie Christin und Florian Dörries. Eine ausführliche Beschreibung der Häuser finden Sie im Internet unter den Kursnummern CE12111, CE12112 und CE12113.

**Kurs-Nr. CE1211**

Sonntag, 28. April,  
14.00 + 15.00 + 16.00 Uhr  
Hehlentor und Lachtehausen  
kostenfrei

### »Offenes Haus fürs Klima« in Garßen

Photovoltaik, Fenstersanierung,  
Wärmepumpe

Martina und Lars Hancke aus Garßen haben 2022 begonnen, ihr Haus energetisch zu sanieren. Alle Fenster wurden komplett gegen eine 3-fach-Verglasung ausgetauscht, was bereits eine deutliche Reduzierung des Gasverbrauchs mit sich brachte. Im darauffolgenden Jahr wurde eine Photovoltaikanlage (9,720 kW Peak) mit Speicher (7,5 kWh) installiert sowie eine Wallbox für den E-Hybrid. Über ihre Erfahrungen berichten die Hausbesitzer gern zur vollen Stunde um 14 Uhr, 15 Uhr und 16 Uhr. Nach der Anmeldung wird die genaue Adresse zeitnah vor der Veranstaltung mitgeteilt.

**Kurs-Nr. CE1212**

Sonntag, 09. Juni,  
14.00 + 15.00 + 16.00 Uhr  
Garßen  
kostenfrei

### »Offenes Haus fürs Klima« in Celle

Holzfaserdämmung im Haesler-Haus

Der Celler Pastor Peer-Detlev Schladebusch hat sich vor allem einen Namen gemacht durch sein Straßenbahn-Projekt im eigenen Garten: Er kaufte eine hundert Jahre alte Tram, um an die Verdienste des Keksfabrikanten Harry Trüller, der als Initiator der Celler Straßenbahn gilt, zu erinnern. Peer Schladebusch stellt das alte Chauffeurhaus Trüllers vor, ein Haesler-Bauwerk, das er mit Holzfaserdämmung und Lehm saniert hat. Zur besseren Organisation bitten wir Sie, jeweils zur vollen Uhrzeit um 14 Uhr, 15 Uhr oder 16 Uhr zu erscheinen. Die genaue Adresse wird nach der Anmeldung zeitnah vor der Veranstaltung weitergeleitet.

**Kurs-Nr. CE1213**

Sonntag, 09. Juni,  
14.00 + 15.00 + 16.00 Uhr  
Celle, Uferstraße  
kostenfrei

### »Offenes Haus fürs Klima« in Celle

Photovoltaik, Wärmepumpe

May-Britt und Guido Gerschau haben ihr Haus von 1958 mit einer PV-Anlage (18,4 kW Peak) und 10 kWh-Speicher saniert. Die Ölheizung wurde durch eine Luft-Wärmepumpe ersetzt (Thermia mit 300 l Warmwasserspeicher), die seit September 2023 in Betrieb ist. Über ihre Erfahrungen berichten die Hausbesitzer gern um 14 Uhr und um 15:30 Uhr. Nach der Anmeldung wird Ihnen die genaue Adresse zeitnah vor der Veranstaltung mitgeteilt.

**Kurs-Nr. CE1214**

Samstag, 06. Juli,  
14.00 + 15.30 Uhr  
Celle  
kostenfrei

### Teilen Sie Ihre Erfahrungen!

Sie haben Ihr Haus energetisch saniert, eine Photovoltaikanlage installiert oder sind auf eine Wärmepumpe umgestiegen? Sie möchten über Ihre Erfahrungen bei Umbau, Finanzierung und laufendem

Betrieb berichten, um andere für eine Sanierung oder klimagerechtes Bauen zu inspirieren? Dann melden Sie sich bei uns: Stichwort »Offenes Haus fürs Klima« E-Mail: [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de).

## BILDUNG NACHHALTIGER ENTWICKLUNG

### Was antwortet man, wenn jemand die Klimakrise leugnet?

Der jüngste Bericht des Weltklimarates IPCC warnt: Der Klimawandel verläuft schneller und folgenschwerer als bislang angenommen. Dennoch wird er von Teilen der Politik, aus Lobbygruppen und auch aus der Bevölkerung bestritten. Wissenschaftliche Argumente werden abgelehnt und durch eigene »Fakten« ersetzt. Und doch: Inmitten von Krisen und Konflikten gibt es gesellschaftliche, politische und wissenschaftliche Entwicklungen im Kampf gegen den Klimawandel, die hoffen lassen. Neue, zukunftsweisende Wege öffnen sich. Wir können also noch etwas tun. Im Vortrag wird auf die Behauptungen

von Leugnern des Klimawandels eingegangen, deren Motive beleuchtet und wissenschaftlichen Argumentationen und positiven Lösungsansätzen gegenübergestellt.

**Kurs-Nr. CE1203**

*David Bodammer*

Donnerstag, 29. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
15,00 €

### Zero Waste: Eine Welt ohne Müll – ist das machbar?

Zero Waste ist eine Bewegung, die sich weltweit gegen die Entstehung von Müll einsetzt. An diesem Abend werden Charlotte Döring und Inga Vellenga die Grundzüge des Zero Waste näherbringen und gemeinsam mit Ihnen u.a. eine Handwaschpaste selbst herstellen. Ziel ist es, sich zu informieren, auszutauschen und erfahrbar zu machen, wie

viel jede\*r Einzelne im Alltag tun kann, um Müll zu vermeiden und Ressourcen zu schonen.

*Mitzubringen sind 2 kleine Schraubgläser und 2 – 3 nicht mehr tragfähige, saubere Socken (keine gestrickten Wollsocken)*

**Kurs-Nr. ES1301**

*Inga Vellenga, Charlotte Döring*

Dienstag, 12. März,  
18.00 – 20.30 Uhr (3,33 UStd.)  
Eschede; Eschenhuus, Am Glockenkolk  
16,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten, die direkt mit den Dozentinnen abgerechnet werden)



– Foto: Gudella / 123RF

## DEMOKRATIE UND ANTISEMITISMUS

### Terror gegen Juden Lesung und Gespräch mit Ronen Steinke

Bereits vor dem Massaker am 7. Oktober 2023 in Israel war die Lage angespannt. In Deutschland hat man sich an Zustände gewöhnt, an die man sich niemals gewöhnen darf: Jüdische Schulen müssen von Bewaffneten bewacht werden, jüdischer Gottesdienst findet unter Polizeischutz statt, Bedrohungen sind alltäglich. Der Staat hat zugelassen, dass es so weit kommt – durch eine Polizei, die diese Gefahr nicht effektiv abwehrt, sondern verwaltet; durch eine Justiz, die immer wieder beschönigt. Der jüdische Autor Ronen Steinke, selbst Jurist, ist durch Deutschland gereist und erzählt von jüdischem Leben im Belagerungszustand. Er trifft Rabbiner\*innen und Polizisten, konfrontiert Staatsschützer, Geheimdienstler und Minister mit dem Staatsversagen. Viel muss sich ändern in Deutschland.

**Kurs-Nr. CE1251**

*Ronen Steinke*

Montag, 29. April,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)  
Celle; Synagoge, Im Kreise 24  
kostenfrei

### Diagnose: Judenhass

Antisemitismus war in Deutschland auch nach 1945 nicht verschwunden. Die Lesung macht sichtbar, wie tief er in der Gesellschaft verwurzelt ist. Anschlägen, wie auf die Synagoge in Halle, folgen zwar empörte Reaktionen,

selten jedoch nachhaltige juristische Konsequenzen. Auch dem Hass im Netz, der Verbreitung jüdenfeindlicher Parolen bei antiisraelischen Demonstrationen oder Anti-Corona-Protesten wird nicht Einhalt geboten. Was in der Debatte über Antisemitismus meistens untergeht, sind die Stimmen von Betroffenen. Wie erleben Jüdinnen und Juden die deutsche Realität?

Eva Gruberová und Helmut Zeller sind quer durch Deutschland gereist und haben ihnen zugehört.

**Kurs-Nr. CE1252**

*Eva Gruberová,*

*Helmut Zeller*

Mittwoch, 08. Mai,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)  
Celle; Synagoge, Im Kreise 24  
kostenfrei

### Israelbezogener Judenhass – das Echo der Vergangenheit

Israelbezogener Antisemitismus ist im 21. Jahrhundert die bei weitem häufigste und bereits breit akzeptierte Form des Judenhasses. Wir hören ihn als Hasssprache auf den Straßen, sehen ihn multipel im Internet, lesen ihn in den Medien und registrieren ihn in der Alltagskommunikation. Dabei ist Israelhass kein neues Phänomen, sondern untrennbar gekoppelt an die uralte Judenfeindschaft, deren Tradition auf diese Weise modern fortgeführt wird.

Der Vortrag erörtert anhand zahlreicher Beispiele, dass israelbezogener Antisemitismus alle Merkmale des klassischen Anti-Judaismus aufweist und daher als Echo der Vergangenheit zu bewerten ist. Judenfeindschaft ist eine kulturelle Kategorie, tief eingegraben in die abendländische DNA. Dass Israel, als das wichtigste Symbol für jüdisches Leben in der Welt, im Fokus aller Antisemiten steht, folgt der Chamäleon-artigen Wandlungsdynamik von Judenhass, sich der jeweiligen Epoche oder Situation anzupassen. Der jüdische Staat steht als Hassobjekt im Fokus aller Antisemiten, gleich welcher ideologischen oder politischen Richtung. Nach 2000 Jahren Ausgrenzung, Benachteiligung und Verfolgung erlaubt Israel genuin jüdische Lebensweise: Daher ist Israel der Stachel im modernen antisemitischen Geist.

Prof. Monika Schwarz-Friesel ist Antisemitismusforscherin an der TU Berlin.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Celle e.V., der Jüdischen Gemeinde Celle e.V. und dem Celler Netzwerk gegen Antisemitismus.

**Kurs-Nr. CE1253**

*Prof. Dr. Monika Schwarz-Friesel*

Mittwoch, 05. Juni,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)  
Celle; Synagoge, Im Kreise 24  
kostenfrei



## RUND UM DEN GARTEN

### Offene Pforte im Celler Land

Der erste Garten öffnet im April seine Pforten. Alle Termine finden Sie ab März auf der Homepage: [www.offene-pforte-celle.de](http://www.offene-pforte-celle.de). Die »Offene Pforte im Celler Land« vereint Gartenfreunde, die an einem oder mehreren Terminen im Jahr ihre privaten Gärten für interessierte Besucher\*innen öffnen. In angenehmer Atmosphäre entstehen dabei anregende Gespräche, Tipps werden ausgetauscht, Ideen – und auch Pflanzen – wechseln den Besitzer. Für die Teilnahme an der »Offenen Pforte« gibt es keine Aufnahmebedingungen: Die Gärten sind so individuell wie ihre Besitzer. Darum ist jede\*r Gartenbesitzer\*in herzlich willkommen, mitzuwirken und ihr/sein Pflanzenparadies zu zeigen. Eine Broschüre mit den Gartenterminen für das Jahr 2024 ist in Arbeit. Wer sich kurzfristig noch anmelden möchte: Martina Hancke, Tel. (05141) 92 98 20 oder [m.hancke@vhs-celle.de](mailto:m.hancke@vhs-celle.de).

#### Kurs-Nr. CE1300

Private Gärten  
20,00 € Jahresmitgliedschaft

### Lazy Gardening

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden beantwortet.

#### Kurs-Nr. CE1301

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 08. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum A  
18,00 €

### Der kühle Garten Lebensqualität für Mensch, Tier und Pflanzen schaffen und erhalten

Wie schaffen wir es in Zeiten des Klimawandels, Gärten mit hoher Aufenthaltsqualität auszustatten? Die Bedeutung von schattenspendenden Pflanzen und kühlendem Wasser für die Gestaltung von Gartenräumen, in denen sich heiße Sommertage erleben lassen, wird hierbei immer wichtiger. Auch die Auswahl geeigneter Materialien, die sich nicht zu stark erhitzen, ist zu berücksichtigen. In diesem Vortrag werden verschiedene Gestaltungsaspekte angesprochen und anhand vieler Bilder Gestaltungsmöglichkeiten für Hausgärten dargestellt, in denen sich neben den Gartennutzern auch die Tiere und Pflanzen wohlfühlen.

#### Kurs-Nr. CE1302

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Donnerstag, 25. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum A  
18,00 €

#### Kurs-Nr. WA1302

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Donnerstag, 14. März,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Wathlingen, 4 Generationenpark, Kantallee  
18,00 €

### Von der Baustelle zum Garten Tipps für frischgebackene Hausbesitzer\*innen

Das Haus ist bezugsfertig, aber was wird mit der Fläche drum herum? Wie schaffe ich es, aus dem Chaos einen Garten entstehen zu lassen, der mir gefällt? In diesem Kurs erhalten Sie viele Tipps und Anregungen, wie beispielsweise Vorgärten oder Grundstückseinfassungen attraktiv und pflegeleicht gestaltet werden können und gleichzeitig ökologisch vertretbar sind.

#### Kurs-Nr. CE1303

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 13. Mai,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 6  
18,00 €

→ Tipp Bildervortrag: »Sissinghurst – Porträt eines englischen Gartenparadieses«, 4. März, 18.30 Uhr, Kurs-Nr. 24ACE0500



### Dem Klimawandel trotzen – mit Pflanzen, die Trockenheit vertragen

Die heißen Sommer der letzten Jahre zeigen auf, dass ein Umdenken in der Gartengestaltung erforderlich ist. Gärten mit grünen Rasenflächen oder üppig blühenden Hortensien werden in Zukunft nur mit hohem Pflegeaufwand zu erhalten sein, da sie sehr viel Feuchtigkeit benötigen. Warum also nicht von der Natur lernen und Pflanzen verwenden, die an trockene, heiße Standorte gut angepasst sind? Zudem blühen viele dieser sonnenhungrigen Pflanzen hübsch und locken damit Insekten an. Welche Pflanzen gut geeignet sind und wie sie gestalterisch verwendet werden, zeigt Ihnen dieser Kurs anhand vieler Bilder.

#### Kurs-Nr. FL1300

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 22. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel,  
Schulstr. 29  
18,00 €

### Der Garten als Lebensraum für Biene und Co.

Durch die intensive Landnutzung werden natürliche Lebensräume für Tiere mit zunehmender Geschwindigkeit vernichtet. Umso wichtiger ist es, in den Hausgärten Rückzugsmöglichkeiten für sie zu schaffen. Oft reicht es, Pflanzenstrukturen über Winter stehen zu lassen oder den Boden mit Laub abzudecken. Und artenreiche Bepflanzungen sehen nicht nur für unser Auge schön aus, sie bieten vielen verschiedenen Tieren Lebensraum und Nahrung. In diesem Kurs werden Ihnen daher auch viele Gartenpflanzen vorgestellt, die beispielsweise für Bienen, Hummeln und Falter von großem Interesse sind. Neben dem Lavendel und Schmetterlingsflieder gibt es so viele wenig bekannte Blütenstauden, die sich als wahre Insektenmagneten erweisen. Lernen Sie das Ihnen zur Verfügung stehende Pflanzensortiment kennen.

#### Kurs-Nr. LA1301

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 06. Mai,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6  
18,00 €



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Wildes Grün – gesund und lecker Wie Wildpflanzen die Alltagsküche bereichern können

Speisen mit Wildpflanzen zuzubereiten ist keine Kunst, sie zu essen aber ein Genuss und oft gesünder als mit dem Gemüse aus dem Supermarkt. Die Dozentin stellt Wildpflanzen wie Brennnessel, Giersch, Gundermann, Knoblauchsrauke und Spitzwegerich vor und vermittelt, woran Sie sie erkennen und wie Sie sie in Speisen verwenden können. Sie erfahren, wie Brennnessel in süßen und auch herzhaften Muffins schmecken, dass Knoblauchsrauke ein leckeres Pesto und Giersch zusammen mit Gundermann eine erfrischende Apfelsaftlimonade ergibt. Dr. Petra Kloth ist Diplom-Biologin und zertifizierte Beraterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen.

*Bitte mitbringen: Teller und eine Tasse oder ein Glas*

### Kurs-Nr. CE1304

Dr. Petra Kloth, Natur- und Landschaftsführerin

Donnerstag, 18. April,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 Ustd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum A  
17,00 € (inkl. 2 Euro für Lebensmittel)

## Wildkräuterspaziergang mit Verkostung

Für viele Gartenfreunde sind Löwenzahn, Wegerich, Gänseblümchen, Brennnessel u. a. nur »Unkraut«. Dabei sind diese Wildkräuter zum Abmähen oder Ausreißen viel zu wertvoll. Mit höherem Vitamin- und Mineralstoffgehalt als Kulturpflanzen sind sie als Nahrungsergänzung gut geeignet. Während des Rundgangs über die Naturkontaktstation lernen Sie die bekannten und weniger bekannten Kräuter kennen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen für schnelle, vitaminreiche Snacks und Gerichte.

*Bitte mitbringen: kleines, verschleißbares Glas, Besteck, ggf. Schürze*

### Kurs-Nr. WA1301

Monika Gehrke, Förderverein Naturkontaktstation e.V.

Samstag, 04. Mai,  
14.00 – 16.15 Uhr (3 Ustd.)

Naturkontaktstation Wathlingen, Hasklintweg  
(hinter Klärteichen)  
20,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Einstieg in die Hobby-Imkerei Info-Veranstaltung

Sie möchten Bienen selber halten? Dieser Info-Nachmittag des Fördervereins Naturkontaktstation e.V. und des Imkervereins Celle-Stadt e.V. gibt erste Einblicke in die Hobby-Imkerei und klärt Fragen zur Lebensweise und dem Jahresverlauf der Bienen, den verschiedenen Betriebsweisen, möglichen Krankheiten und rechtlichen Bedingungen. Auch über den Schutz und Nutzen der Honig- und Wildbienen



Der »Offene Pforte«-Garten von Sabine Rückert ist ein gelungenes Beispiel für einen lebendigen Naturgarten mit vielen kreativen Akzenten.

→ Foto: Martina Hancke

wird informiert, denn beide tragen zur Förderung der Artenvielfalt bei.

### Kurs-Nr. CE1306

Monika Gehrke, Förderverein  
Naturkontaktstation e.V., Lisa Donath,  
Imkerverein Celle-Stadt e.V.

Samstag, 27. Januar,  
15.00 – 17.15 Uhr (3 Ustd.)  
Naturkontaktstation Wathlingen, Hasklintweg  
(hinter Klärteichen)  
kostenfrei

## GARTEN LIVE ERLEBEN

### Gartenpflegetipps für den naturnahen Staudengarten

**Rundgang durch den Dozentengarten**  
Dieser Kurs vermittelt Ihnen am praktischen Beispiel des eigenen Hausgartens der Dozentin, wie ein Staudengarten mit abwechslungsreicher Bepflanzung naturnah gepflegt wird. Schauen Sie selbst, wie alteingewachsene Pflanzungen ineinandergreifen und für Unkraut keinen Platz mehr lassen. Das Zusammenspiel von Stauden und Gehölzen ist dabei ebenso wichtig wie die Konkurrenzverhältnisse der Pflanzen untereinander und die Wahl des richtigen Standortes. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie Ideen für Ihren eigenen Garten mit nach Hause.

### Kurs-Nr. CE1308

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Freitag, 17. Mai,  
15.00 – 17.15 Uhr (3 Ustd.)  
Burgdorf-Ehlershausen; Tulpenweg 2  
15,00 €

### Reiche Ernte im Gemüse-Beet Praktische Anleitung zur No-Dig-Methode im Dozentengarten

Gesunde Pflanzen, fruchtbare Böden, reiche Ernte – das alles ist auch ohne Umgraben der Beete vor der Aussaat möglich. Bei der No-Dig-Methode (engl. für nicht (um-)graben) bleibt die natürliche Struktur des Gartenbodens erhalten. Stattdessen wird ein No-Dig-Beet jährlich mit neuem Material aufgefüllt. Bei der Zersetzung entstehen Humus und Wärme, die das Wachstum der Pflanzen begünstigen. Die Vorteile von No-Dig-Beeten und eine praktische Anleitung gibt die Bio-Gärtnerin Ulrike Tremmel in ihrem eigenen Gemüse-Garten in Großmoor. *Arbeitsschuhe und festes Schuhwerk nicht vergessen!*

### Kurs-Nr. CE1309

Ulrike Tremmel, Biogärtnerin

Freitag, 12. April,  
17.00 – 19.15 Uhr (3 Ustd.)  
Finkenweg 21, Großmoor, AlThaerNative  
Gartenräume  
12,00 €

### Aus »Unkraut« Dünger selbst herstellen

### Praktische Anleitung zur Fermentation im Dozentengarten

Nachhaltigkeit ist auch im Garten möglich: Wie Sie aus Brennnessel, Giersch & Co. kostenlos hervorragenden Dünger herstellen können, zeigt Bio-Gärtnerin Ulrike Tremmel vor Ort in ihrem eigenen Gemüse-Garten in Großmoor. Fermentation heißt das Zauberwort. Es bereitet lokale Gräser und Wildkräuter optimal für das Bodenleben vor und fördert damit die botanische Diversität. Denn »Unkraut« steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe und nur durch nährstoffreiche Böden erhält man eine reiche Ernte und gesunde Pflanzen. Es gibt noch weitere Maßnahmen,

um das Bodennahrungsnetz in Ihrem Garten am Leben zu erhalten. Stichworte sind: Bokashi, Pflanzen-Smoothie und Flächenkompostierung.

*Arbeitshandschuhe und festes Schuhwerk nicht vergessen!*

**Kurs-Nr. CE1310**

*Ulrike Tremmel, Biogärtnerin*

Freitag, 31. Mai,  
17.00 – 19.15 Uhr (3 UStd.)

Finkenweg 21, Großmoor, AlthaerNative  
GartenTräume  
15,00 €

## Garten-Accessoires aus Weidenruten

### Kreativ-Workshop

Kugeln, Kränze, Windfänger – Accessoires aus Weidenruten verschönern auf vielfältige Weise den Garten und zaubern einen naturbelassenen Charme. Mit der richtigen Flecht- und Verarbeitungstechnik gestalten wir aus den flexiblen Ruten Dekoratives nach Vorlage oder eigenen Vorstellungen. Auch ohne Vorkenntnisse gelingen schöne Elemente aus diesem Naturmaterial.

*Bitte mitbringen: Gartenschere. Da die Veranstaltung im Freien stattfindet, sollte entsprechende Kleidung eingeplant werden!*

**Kurs-Nr. CE1312**

*Monika Gehrke, Förderverein Naturkontaktstation e.V.*

Samstag, 23. März,  
14.00 – 16.15 Uhr (3 UStd.)

Naturkontaktstation Wathlingen, Hasklintweg  
(hinter Klärteichen)  
15,00 €

## RUND UMS TIER

### Achtung! Sprechende Tiere Wie Haustiere Unbehagen ausdrücken und wir sie verstehen und helfen können

Ob Hund, Katze, Pferd oder Vogel – unsere tierischen Freunde kommunizieren ständig mit uns. Doch ihre Art, sich mitzuteilen, ist sehr vielfältig und den meisten Menschen nicht bekannt. Ist ein Tier öfter krank, gestresst oder zeigt Verhaltensauffälligkeiten, z. B. Unsauberkeit, Ängstlichkeit oder Aggressivität, lohnt es sich, besonders hinzuschauen. Gründe dafür können ein Trauma sein, negative Erfahrungen der Vorfahren unseres Haustieres oder auch das Kastrationserlebnis. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus ihrer Arbeit gibt die Dozentin Einblicke in das Thema und informiert über Möglichkeiten, die Tiere energetisch zu unterstützen, um sie wieder in Balance zu bringen.

**Kurs-Nr. CE1330**

*Christine Schröpfer, Systemischer Coach*

Donnerstag, 18. April,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
15,00 €

## RUND UM DIE WISSENSCHAFT

### Einführung in die Geowissenschaften

#### Was unsere Erde formt und verändert

Die Geowissenschaften begegnen uns im täglichen Leben auf Schritt und Tritt und zählen gerade auch in Hinblick auf Energieressourcen und Klimawandel zu den faszinierendsten der Naturwissenschaften. An fünf Abenden bringt Ihnen der promovierte Geologe Martin Hock sein Fachgebiet näher. Nach einer allgemeinen Einführung werden an den Folgeabenden besondere Felder vertieft.

- Einführung in die Geschichte der Geologie – u.a. Georg Agricola (1494–1555) mit seiner *De Re Metallica* und Alfred Wegeners Kontinentaldrifttheorie von 1915 – sowie Vorstellung der Fachbereiche der Geowissenschaften
- Verwitterung, Abtragung, Ablagerung (Sedimentation): Als exogene Dynamik werden geologische Prozesse bezeichnet, die durch Kräfte hervorgerufen werden, die von außen auf die Erdkruste einwirken (Wind, Wasser, Eis).
- Erbeben und Vulkane: Endogene Prozesse umfassen all diejenigen Vorgänge, in deren Verlauf die Erdkruste vertikal und/oder horizontal in Bewegung ist. Stichpunkte sind hier Tektonik, Magmatismus und Regionalmetamorphose.
- Mineralogie: Erläutert werden die Entstehung und Eigenschaften von Mineralien inklusive Kristallographie und Lagerstättenlehre.
- Lagerstättenkunde: Sie befasst sich mit der Entstehung und den Eigenschaften natürlicher Anreicherungen von festen, flüssigen oder gasförmigen Rohstoffen in der Erdkruste, die wirtschaftlich genutzt werden können (Metalle, Gas, Oel, Geothermie).

**Kurs-Nr. CE1401**

*Dr. Martin Hock, Geowissenschaftler*

mittwochs, ab 14. Februar

19.00 – 20.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

45,00 €

### Finanzwissen leicht gemacht

Viele Entscheidungen im Leben erfordern Wissen zu finanziellen Zusammenhängen. Statistiken ist zu entnehmen, dass bei diesem Thema zum Teil deutliche Defizite vorhanden sind. Dieser Kurs soll dazu beitragen, diese Defizite zu verringern. Im ersten Teil werden Sie erfahren

- wie Sie den finanziellen Überblick behalten
- welche verschiedenen Konten es neben dem Girokonto gibt
- wo überall offene und versteckte Kredite lauern
- welche Risiken damit verbunden sind

Im zweiten Teil geht es um die Vermögensbildung. Dabei werden Sie erfahren, dass der Prozess der Vermögensbildung eine systematische Vorgehensweise ist. Ein solides Handwerk statt wildem Zocken. Im Kurs findet keine Produkt-, Anbieter- oder Anlageberatung statt. Es geht um die Vermittlung soliden Finanzwissens mit vielen Beispielen, so dass der Spaß an diesem vermeintlich trockenen Thema nicht zu kurz kommen wird.

**Kurs-Nr. CE1501**

*Holger Tschentscher, Diplom-Kaufmann*

mittwochs, ab 28. Februar

18.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2

40,50 €

## BILDUNGSURLAUB

### Stressbewältigung im Berufsalltag Bildungsurlaub im Oktober 2024

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema geworden. Doch allzu oft folgen wir den gleichen Verhaltensmustern. Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen, es geht um bewusste Vermeidung von Stress – »weg vom Verhaften im Problem, hin zu lösungsorientiertem Handeln«, so dass wir unser Wohlbefinden und die Gesundheit stärken können.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

**Kurs-Nr. CE1701**

*Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin*

Montag, 21. bis Freitag, 25. Oktober,  
jeweils 09.00 – 16.15 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

258,00 €

### Gelassenheit für die Herausforderungen im pädagogischen Alltag Bildungsurlaub im September 2024

Belastende Situationen im pädagogischen Berufsalltag beeinträchtigen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die persönliche Gesundheit. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie als Pädagog\*in Ihre Resilienz stärken, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu bleiben. Sie entdecken, wie Sie Ihren Akku aufladen, eigene Ressourcen nutzen und Situationen aus einer anderen Perspektive betrachten können. Sie lernen praktisch und erfahrbar Ihren inneren Schalter bei Unsicherheit, Ängsten und belastenden Gedanken umzulegen, um lösungsorien-

tiert zu handeln. Selbstcoachingtools, mit denen Sie sich gezielt auf schwierige Situationen vorbereiten können, runden drei inspirierende Tage ab. Sie werden mit frischem Elan in Ihren pädagogischen Alltag zurückkehren. Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die in pädagogischen Bereichen wie Kita, Hort, Schule o.ä. tätig sind, ist aber auch offen für alle anderen Interessenten.

#### Kurs-Nr. CE1702

*Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin, HP Psychotherapie*

Montag, 30. bis Mittwoch, 02. Oktober, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

155,00 €

### »Ich bin dann mal weg« – Einstimmung auf den Ruhestand Bildungsurlaub im Juni 2024

Wie gelingt es, die neue Lebensphase zu einer Bereicherung mit hoher Lebensqualität zu machen? Es ist nachgewiesen, dass der Eintritt in den Ruhestand besser verläuft, wenn er rechtzeitig geplant und strukturiert wird. Auf dieser Basis wollen wir uns in einem Kreis von »Gleichgesinnten« auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand einstimmen und eine Orientierungshilfe geben, was wir tun können, um diesen positiv zu gestalten. Dazu werden wir uns u.a. den folgenden Fragen widmen: Wie kann ich dem neuen Lebensabschnitt Sinn und Struktur geben, wenn ein wesentlicher Teil meines bisherigen Lebens ganz oder teilweise wegfällt? Auf welche Erfahrungen, Fähigkeiten, Talente und Ressourcen meines bisherigen Lebens kann ich zurückgreifen? Welche Ziele habe ich, was möchte ich an Neuem kennenlernen? Habe ich die Mittel dazu? Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und die ersten Monate im Ruhestand?

#### Kurs-Nr. CE1703

*Rainer Harpin, Betriebswirt (FH), Referent, Coach*

Montag, 17. bis Freitag, 21. Juni, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

210,00 €

## PSYCHOLOGIE/ PÄDAGOGIK

### Die Macht der Glaubenssätze Wie sie unser Denken und Handeln beeinflussen

In diesem Workshop lernen Sie zu verstehen, wie Ihr Handeln durch Glaubenssätze beeinflusst wird. Glaubenssätze sind tief in uns verankerte Informationen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Einige Glaubenssätze wirken unterstützend und hilfreich im Alltag, andere hindern uns daran, uns zu entwickeln und erfolgreich und glücklich zu sein. Glaubenssätze beeinflussen meist unbewusst unser tägliches Leben. Finden Sie in diesem Workshop heraus, wie Sie Ihre negativen Glaubenssätze durch positive ersetzen können. Selbstwahrnehmung und zwischenmenschliche Beziehungen können sich so positiv verändern, eigene Fähigkeiten und Potentiale werden besser ausgeschöpft.

#### Kurs-Nr. CE1710

*Jeannette Stappenbeck, Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege*

Samstag, 17. Februar, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

Celle; Lauensteinplatz 1 A

21,00 €

### Glückswerk

#### Zufrieden und glücklich durchs Leben gehen

In diesem Kurs wird es darum gehen, wie man das individuelle Wohlbefinden steigern kann und wieder intensiver in Kontakt mit sich selber tritt. Nach der Vermittlung der Theorie zur Positiven Psychologie stehen verschiedene Übungen im Zentrum. Mit folgenden Themen möchten wir uns beschäftigen:

- Theorie des Glücks – Lebensglück verstehen
- Charakter- und Signaturstärken – Stärken erkennen und entwickeln
- Achtsamkeit – In Achtsamkeit leben
- Persönliche Werte

Sie erleben vielfältige praktische Übungen mit dem Ziel, das Erlernte auf Ihren persönlichen Bereich anzuwenden.

#### Kurs-Nr. CE1711

*Christin Wetzels, Studienrätin, Kursleiterin Positive Psychologie (DGPP)*

donnerstags, ab 04. April

18.30 – 21.00 Uhr, 4 Abende (13,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

60,00 €

### Zeit für einen Frequenzwechsel – die Freude stärken

Kommt bei Ihnen die Lebensfreude auch manchmal zu kurz und Ärger, Stress und Sorgen stehen zu sehr im Vordergrund? Jede Emotion, jedes Gefühl kann eine andere Wirkung haben. Manche können sich auf den Menschen schwächend auswirken, andere geben Kraft und fördern das Wohlbefinden. Wir können uns bewusst für die eine oder andere Richtung entscheiden und den Fokus auf das legen, was uns gut tut. Hierzu gehört eine gesunde Selbstwertschätzung und der Entschluss, dass mehr Freude in die verschiedenen Lebensbereiche Einzug halten darf, ohne die sogenannten »negativen« Emotionen auszublenden oder zu verleugnen. In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Thematik. Er macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch.

#### Kurs-Nr. CE1712

*Christine Schröpfer, Systemischer Coach*

Mittwoch, 10. April,

18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

18,00 €

### Stressbewältigung

#### Souveräner Umgang mit Herausforderungen

Im hektischen Alltag sind Herausforderungen unvermeidlich – aber wie wir mit ihnen umgehen, macht den Unterschied. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur, wie Sie Stress bewältigen können, sondern auch, wie Sie Ihre innere Souveränität stärken, um mit jeder Situation umzugehen. Lernen Sie, Stressoren zu identifizieren, Achtsamkeit zu praktizieren und eine gesunde Work-Life-Balance zu finden. Dieser Kurs bietet Tools, um Konflikte zu lösen und in stressigen Situationen gelassen zu bleiben. Begrüßen Sie die Veränderung und erleben Sie, wie Sie Stress nicht mehr als Hindernis, sondern als Chance betrachten.

#### Kurs-Nr. CE1713

*Daniel Wolthausen, Bankkaufmann, Coach für Burnout-Prävention und Resilienz*

Samstag, 24. Februar,

09.30 – 16.30 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2

36,00 €

### Familien-, Organisations- und Symptomaufstellungen

#### Was steckt hinter dieser Methode?

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich über das Thema und die Methode der systemischen Aufstellungen genauer zu informieren. Die Aufstellungsarbeit ist ein Verfahren, bei dem Mitglieder eines Systems (z.B. Familienaufstellungen/ Teamstrukturen auf der Arbeit) aufgestellt und räum-



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

lich miteinander in Beziehung gesetzt werden. Ein System, wie z.B. die Familie unterliegt bestimmten Ordnungen; wenn an irgendeiner Stelle ein Ungleichgewicht entsteht, erfolgt eine Reaktion an einer anderen Stelle. Aufstellungen können tief verwurzelten essentiellen Lebensthemen auf die Spur kommen, Verstrickungen lösen, heilende Impulse freisetzen und im privaten sowie beruflichen Kontext Reibungsverlusten entgegenwirken. Der praktische Ablauf wird vorgestellt, sowie die Dynamiken, die in bestimmten Themen wie Familie, Ehe, Krankheit oder Tod wirken können. Es werden folgende Fragestellungen besprochen:

- Wie finde ich passende Anbieter?
- Wo liegen die Grenzen der Aufstellungsarbeit?
- Was sagt die Wissenschaft dazu?
- Wie werden Aufstellungstherapeuten ausgebildet?

Inhaltlichen und individuellen Fragen wird ausreichend Raum gegeben.

**Kurs-Nr. CE1714**

*Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpäd., Heilprakt. f. Psychotherapie, Kinesiologin*  
Donnerstag, 07. März,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
15,00 €

## Wenn Hochsensibilität zur Herausforderung wird

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung oft als zu laut, zu schnell und zu hektisch wahr. Die Überfülle an Sinnesreizen kann dazu führen, dass ein Rückzug vom sozialen Leben stattfindet. Die besonderen Gaben, die viele Hochsensible haben, wie z.B. eine ausgeprägte Empathie, können dazu führen, dass sie andere Menschen mehr als sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Für einen leichteren Umgang mit der (persönlichen/familiären) Hochsensibilität und mehr Freude, gibt es hilfreiche Tipps für den Alltag. Bei ausreichender Zeit, dürfen Sie sich auf eine kurze, erdende Meditation freuen.

**Kurs-Nr. FL1701**

*Christine Schröpfer, Systemischer Coach*  
Mittwoch, 17. April,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Flotwedel; Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A  
15,00 €  
Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Kleine Auszeit in einer schnelllebigen Zeit

### Meditationen in der Natur

In unserer schnelllebigen Zeit haben manche Menschen das Gefühl, nur noch funktionieren zu müssen, anstatt das Leben selbst zu gestalten. Stille und Meditationsübungen in der Natur können ein Weg sein, um die Balance wieder zu finden. Um Stille anzunehmen

und aus ihr Kraft zu schöpfen, bedarf es manchmal etwas Übung. Im Vortragsteil erfahren Sie mehr über die Heilkräfte der Natur. Übungen und eine Meditation mit der erdenden Rahmentrommel im Wald schließen sich an.

*Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Falls vorhanden eine wetterfeste Sitzunterlage mitbringen.*

**Kurs-Nr. FL1702**

*Christine Schröpfer, Systemischer Coach*  
Freitag, 19. April, 16.00 – 18.30 Uhr (3 UStd.)  
Flotwedel; Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A  
15,00 €

## PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

### MUT tut gut für Frauen

MUT bedeutet Angst zu haben und es trotzdem zu machen. Eine Mutmaßung lautet: Männer sind mutig, Frauen auch! Ich möchte Sie in meinem Vortrag ermutigen, Schwer- und Unmut zu überwinden und die nächsten Lebensschritte und Entscheidungen mutig zu begehen. Es geht hierbei um die Gefühlswelt, Veränderungen und um Courage. MUT kann wie ein Muskel täglich trainiert werden und dieser Impulsvortrag ist eine erste Trainingseinheit: zuhören, austauschen und anwenden. Wer glücklich im Leben sein will, muss mutig sein. Sei Königin deiner Welt, regiere und sei stolz auf dich.

**Kurs-Nr. CE1720**

*Christine Jenschke, freie Rednerin und Künstlerin*  
Mittwoch, 13. März,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

### Tipps und Tricks für richtige Entscheidungen

Wir treffen jeden Tag unzählige Male eine Entscheidung: Aufstehen oder nochmal umdrehen? Was ziehe ich heute an? Fahrrad oder Auto zur Arbeit? Meistens ist die Wahl einfach, doch bei wichtigen Entscheidungen zögern wir gern tagelang. Wir haben Angst vor der falschen Entscheidung und vor allem vor den Konsequenzen. Das reibt uns auf, kostet Kraft und Zeit. Mit dem richtigen Handwerkszeug treffen wir bessere Entscheidungen. Wir lernen Methoden und praktische Hilfen kennen, die uns das Leben leichter machen können. Das stärkt unser Selbstbewusstsein und unsere Persönlichkeit.

*Bitte mitbringen: Schreibsachen*

**Kurs-Nr. CE1721**

*Sönke Brockmann, Trainer und Coach*  
Samstag, 17. Februar,  
10.00 – 15.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
27,00 €

## Mit Kreativität und Zuversicht in den Ruhestand

### In Kooperation mit dem Kunstmuseum Celle

Die Gedanken an den Ruhestand verbinden viele mit einem bunten Cocktail aus Hoffnungen und Wünschen, aber auch Ängsten und Befürchtungen: Was kann ich in der hinzugewonnenen Zeit alles tun? Womit fange ich an? Reicht das Geld dafür? Wie strukturiere ich künftig mein Leben? Kommen Sie mit Menschen ins Gespräch, die in derselben Situation sind, und entwickeln Sie für Ihren nächsten Lebensabschnitt gemeinsam Ideen, Ziele und Strukturen. Und probieren Sie dabei etwas Neues mit uns aus: wir laden Sie ein, einen Teil der Zeit im Kunstmuseum Celle zu verbringen, um dort nicht nur von der besonderen Atmosphäre und den aktuellen Ausstellungen inspiriert zu werden, sondern einzelne Themen des Workshops auf kreative Weise individuell zu erschließen.

**Kurs-Nr. CE1723**

*Rainer Harpin, Betriebswirt (FH), Referent, Coach*  
Freitag, 15. März, 16.00 – 20.15 Uhr  
Samstag, 16. März, 09.00 – 17.15 Uhr  
(15,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
81,00 €

## Endlich Gerümpelfrei!

Wer kennt es nicht? Wenn sich Dinge in einer großen Menge angesammelt haben, kann dies belastend wirken. Ausmisten würde helfen. Aber wo fange ich an? Wovon trenne ich mich? Was sollte ich noch behalten? Eine Anleitung wäre toll. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, worauf es beim Ausmisten ankommt und wie es gelingt, einen Anfang zu finden und loszulegen. Wir besprechen, was unser Sammelverhalten beeinflusst und wie emotionales Loslassen gelingen kann. Sie erhalten praktische Tipps für effektive Aufräumstrategien und lernen Übungen kennen, die Sie in dem Prozess unterstützen können. Wenn wir uns von unnötigem physischen und mentalen Ballast befreien, schaffen wir Raum für neue Möglichkeiten und Veränderungen. Entrümpelung kann befreiend sein und Ordnung und Klarheit ins Leben bringen. Ihre Fragen und Herausforderungen sind willkommen und wir motivieren uns gegenseitig.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

**Kurs-Nr. CE1724**

*Martina Junker, Coachin*  
Samstag, 06. April,  
11.00 – 14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
18,00 €

## Schluss mit der »Aufschieberitis«

Jede\*r kennt es – die ein oder andere unliebsame Aufgabe schieben wir einfach gerne auf. Andere Dinge werde nie begonnen oder nie erledigt. Wir sagen uns, dass wir den Druck brauchen. Aber in Wirklichkeit sind wir dadurch total gestresst. Die Arbeitsergebnisse leiden und unser Selbstwertgefühl gleich mit. Aufschieberitis, auch bekannt als Prokrastination, ist ein weit verbreitetes Phänomen, das viele Menschen erleben. Sie möchten:

- Ihre Vorhaben endlich erfolgreich umsetzen?
- Ihre Aufgaben entspannt und mit Freude erledigen?
- Sich dadurch wie der Held/die Heldin des Alltags fühlen?

Wir finden in diesem Workshop heraus, aus welchen Gründen Sie wirklich etwas aufschieben. Sie erhalten die passenden Tipps und Techniken, wie es Ihnen gelingen wird, Ihre Aufschieberitis zu überwinden. Gerne besprechen wir Ihre Fragen und Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

**Kurs-Nr. CE1725**

Martina Junker, Coachin

Samstag, 06. April,  
15.00 – 18.00 Uhr (4 Ustd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
18,00 €

## RECHT

### Vorsorgevollmacht mit Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst handeln und entscheiden zu können, kann jeden ereilen. Nicht nur das Alter, auch Krankheit oder ein Unfall können es plötzlich notwendig machen, dass eine nahestehende Person lebenswichtige Entscheidungen übernehmen muss. Für diesen Fall kann man mit einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung vorsorgen. Die neuen Gesetzesvorlagen werden berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift

**Kurs-Nr. HE1501**

Lisa Eichendorf, Krankenschwester,  
Ehrenvorsitzende des Kranken-  
pflegevereins HE

Dienstag, 27. Februar,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 Ustd.)  
Hermannsburg, Krankenpflegeverein e.V.,  
Sägenförth 24  
16,00 €

Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen.



Der Umgang mit dem Tod findet in den unterschiedlichen Kulturen vielfältige Formen. So wird in Mexiko der »Día de los Muertos« (Tag der Toten) von Allerheiligen bis Allerseelen gefeiert, allerdings nicht als Trauertag, sondern als farbenprächtiges Volksfest zu Ehren der Verstorbenen. Straßen, Wohnungen und Friedhöfe werden prachtvoll mit bunten Symbolen der Vergänglichkeit dekoriert. Nach altmexikanischem Glauben ist der Tod ein Teil des Lebens. Die Toten kommen einmal im Jahr zu Besuch aus dem Jenseits und feiern gemeinsam mit den Lebenden ein fröhliches Wiedersehen mit Musik, Tanz und gutem Essen. Über Bräuche und Möglichkeiten von Abschiedsfeiern hierzulande informiert Kurs Nr. CE1726.

– Foto: Andreamanzanoo CC-BY-SA-3.0

### Einführung in die Grundlagen des Erbrechts

»Wer spart, hungert nur für die Erben« sagt der Volksmund. Ziel dieses Vortrags ist es, angemessen auf Fragen des Erbens und Vererbens reagieren zu können.

Kursinhalt:

- gesetzliche und/oder willkürliche Erbfolge
- Pflichtteilsrecht und Erbverzicht oder Erbausschlagung
- privat-schriftliche und notarielle Testamente und ihre Wirksamkeit.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift

**Kurs-Nr. HE1502**

Elisabeth Bahlke-Dittmer,  
Fachanwältin für Familien- und  
Strafrecht, Tätigkeitsschwerpunkte  
Erbrecht und Verkehrsrecht

Dienstag, 12. März,  
18.00 – 20.15 Uhr (3 Ustd.)  
Hermannsburg; Krankenpflegeverein Her-  
mannsburg e.V., Sägenförth 24  
16,00 €

## TRAUER

### Reden über Leben und Sterben

Über Sterben spricht man nicht – wir tun es trotzdem. Es geht in diesem Vortrag um finale Gespräche über den Tod, das Sterben, Trauer, Bräuche, Möglichkeiten und das Leben. Mit folgenden Fragen beschäftigen wir uns:

- Wie sieht ein guter Abschied aus, was ist möglich?
- Beerdigung oder Lebensfeier?
- Was ist die Löffelliste?
- Welche Beisetzungsmöglichkeiten gibt es – Sarg, Urne oder andere Möglichkeiten?
- Wie kann ein Grab / Grabstein aussehen?
- Was kommt nach dem Tod?

Wir reden mitten aus dem Leben über das, was uns am Tod interessiert. Eine Abschiedsfeier kann genauso einzigartig, persönlich und individuell sein wie das Leben.

**Kurs-Nr. CE1726**

Christine Jenschke, freie Rednerin und  
Künstlerin

Mittwoch, 06. März,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 Ustd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

## BETREUUNG UND PFLEGE

### Lebensrückblick in den letzten Lebensphasen

#### Jährliche Pflichtfortbildungen für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI

Dieser Workshop richtet sich an Senioren-Begleiter\*innen, Präsenzkkräfte in der Seniorenbetreuung, Interessierte und Ehrenamtliche im Seniorenbereich. Um einen Menschen in seiner letzten Lebensphase zu erreichen, ist es sehr wichtig, sich in sein Leben einzufühlen, um so wichtige Schritte seines Lebenslaufes erfassen zu können. Die Auseinandersetzung und Reflexion mit dem eigenen Leben kann die Lebensqualität besonders am Ende des Lebens erhalten oder gar verbessern und die Begleitung positiver gestalten. Wenn Informationen aus der Biografie bekannt sind, erleichtert dies die Pflege, die Versorgung und die seelische Begleitung. Das Seminar zeigt zum einen Beispiele auf, biografische Daten zu erfassen, zum anderen werden Möglichkeiten erklärt, in biografisches Arbeiten am Lebensende bewusst einzusteigen, um mit Gegenständen, Symbolen, Gerüchen, Fotos etc. die Fantasie anzuregen, über die die Brücke zur Erinnerung schnell gelingen kann. Themen sind die Einführung in die Biographiearbeit am Lebensende, Beispiele biografischer Verfahren, biografische Auseinandersetzung in der

Zeit der Trauer, kollegiale Beratung und die Reflexion der Betreuungsarbeit.

#### Kurs-Nr. CE1730

Jean-Paul Beffort, Psychologischer Berater

Donnerstag, 08. Februar, 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag, 09. Februar, 09.00 – 16.00 Uhr

(16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

102,00 €

### Das Herz wird nicht dement

#### Jährliche Pflichtfortbildungen für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI

Unsere Bewohner\*innen und Bewohner mit Demenz benötigen jeden Tag aufs Neue Pflege- und Betreuungskräfte, die ihnen Orientierung und Sicherheit geben. Wir richten unseren Fokus auf ihre Fähigkeiten und wissen um die Wichtigkeit der individuellen Biografie, da sie uns hilft so manche Verhaltensweisen zu verstehen. In dieser Weiterbildung befassen wir uns mit Ihren Praxiserfahrungen und den folgenden Fragestellungen:

- Wie erreiche ich die Bewohner\*innen und Bewohner mit Demenz, wenn sie ihre Kommunikationsfähigkeiten immer mehr verlieren? Was kann ich sagen und was sollte ich vermeiden?
- Mit welchen Betreuungsangeboten erreiche ich sie sowohl in der mittleren als auch in der späten Phase der Demenz?
- Wie gelingt es mir, die Angehörigen miteinzubeziehen?

Sie erhalten fachliches Hintergrundwissen, viele Tipps für Ihre Praxis und können sich mit Kollegen austauschen.

#### Kurs-Nr. CE1731

Maren Kirschner, Diplom-Pflegewirtin und MAKs-m-Therapeutin

Donnerstag, 04. April, 09.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag, 11. April, 09.00 – 16.00 Uhr

(16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

102,00 €

### Sinnesaktivierung

#### Jährliche Pflichtfortbildungen für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI

Erlernen Sie die grundlegenden Angebote und Wirkung der Sinnesaktivierung. Bei älteren Menschen mit Sinneseinschränkungen oder Menschen mit Demenz erhalten die Sinne immer weniger Informationen. Im Laufe der Zeit können sich alle Sinne verändern oder gar nachlassen. Kommt dann noch hinzu, dass ein Mensch immer weniger Wahrnehmungsangebote erhält, durch z. B. Immobilität, schlechtes Hörvermögen etc., nimmt die eigene Wahrnehmungsfähigkeit immer mehr ab. Der Mensch erkennt sich selbst und seine Umwelt nicht mehr, nimmt weniger wahr und fühlt sich zunehmend isoliert. Sie erhalten in dieser Fortbildung Informationen über die richtige Anwendung und Wirkung von Sinnes-

anregungen bei Menschen mit und ohne Demenz. Durch Selbsterfahrung erleben Sie einen Einblick in die Sinneswelt und bekommen Input für Beschäftigungsangebote im täglichen Alltag und deren praktische Umsetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Wollsocken, 2 Handtücher (Badehandtuch und normales), Wolldecke oder Yogamatte falls vorhanden, kleines Kissen.

#### Kurs-Nr. CE1732

Stephanie Hawe, Ergotherapeutin, Leitung soziale Dienste in Senioreneinrichtung, Dozentin Pflege

Mittwoch, 15. Mai, 08.00 – 15.00 Uhr

Donnerstag, 16. Mai, 08.00 – 15.00 Uhr

(16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

102,00 €

## SOZIALE, PÄDAGOGISCHE, BERATENDE UND GESUNDHEITS-BERUFE

### Ansätze der Krisenbewältigung und Methoden der Resilienzentwicklung

für Multiplikator\*innen in beratenden, sozialen, pädagogischen Institutionen Anhand des Konzeptes des Resilienz-Zirkels (nach Ella Gabriele Amann) werden in diesem Seminar Ansätze und Methoden für eine selbstständige, Ressourcen gestützte Krisenbewältigung vermittelt. Multiplikator\*innen/Berater\*innen/Begleiter\*innen sehen sich insbesondere im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen vor große Herausforderungen gestellt. Dieses Seminar will Sie stärken und »Handwerkszeug« vermitteln für ein Kultur sensibles, systemisches Trauma- und Resilienz-Coaching. Wir schauen entsprechend dem systemischen Ansatz auf das Klientel, die eigene professionelle Haltung und die Organisation mit ihrem Konzept. Inhalte des Seminars:

- Begrifflichkeiten: Phasen von Krisen, Trauma, Stressresistenz, Resilienz, Agilität, Widerstandsfähigkeit und Kompetenz
- die acht Grundkompetenzen des Resilienz-Zirkels: von der Beziehung, Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Kreativität, Akzeptanz und dem Realitätsbezug, Optimismus und der Lernbereitschaft bis hin zur Visions- und Zukunftsentwicklung
- Ebenen der Unterstützung/Kompetenzaktivierung: Mindset, Psychoeducation, Embodiment, Interaktion mit anderen und Kontextgestaltung
- Tools: Diagnose und Konzeption von Maßnahmen; Arbeiten mit Bildern und

Metaphern; für Einzelpersonen und Gruppen

- Reflexion des eigenen beruflichen Alltags oder des Freiwilligenengagements.
- Zielgruppe sind beratende, soziale, pädagogische, nicht-therapeutisch-medizinische Berufe/Tätigkeiten.

Heike Bloom ist staatlich anerkannte Erzieherin und Dipl.-Sozialpädagogin mit Berufserfahrungen in den Bereichen Kindergarten, Offene Kinder- und Jugendarbeit, Familienzentrum, PEKiP-Gruppenleiterin, Sozialkompetenztraining in Schulklassen, Biografiearbeit.

Liliane Steinke ist Dipl.-Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin und Psychotherapeutin. Die Anregungen aus dem Seminartag können und sollen nach gemachten Erfahrungen in der Praxis am Dienstag, 16.4.2024, von 18 bis 21 Uhr gemeinsam reflektiert und gecoacht werden.

Bitte mitbringen: eigene Verköstigungen und Getränke für die Pause bitte mitbringen.

#### Kurs-Nr. CE1740

Heike Bloom, Liliane Steinke

Samstag, 06. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 16. April, 18.00 – 21.00 Uhr

(13 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

65,00 € Für Dozent\*innen der vhs Celle wird die Kursgebühr übernommen.

### Ansätze der Krisenbewältigung und Methoden der Resilienzentwicklung Bildungsurlaub

Nähere Ausführungen unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

Bitte mitbringen: eigene Verköstigungen und Getränke für die Pause

#### Kurs-Nr. CE1742

Liliane Steinke

Montag, 11. bis Freitag, 14. November,

9.00 – 16.00 Uhr (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

220,00 € (inkl. qualifizierte Teilnahmebescheinigung/vhs Zertifikat)



Dieser QR-Code führt über die Kamera Ihres Smartphones oder Tablets direkt zum Programmbereich »Mensch und Gesellschaft«.

<https://www.vhs-celle.de/programm/mensch-und-gesellschaft>

## Diversity Manager\*in (zertifiziert)

### Wochenendseminar

Die Charta der Vielfalt bringt die Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Diversity in der Arbeitswelt voran. Dies gilt für das interkulturelle Miteinander, Fragen der sexuellen Identität und/oder unterschiedlichen Lebensrealitäten verschiedener Zielgruppen. Diversity-Management braucht Diversity-Manager\*innen, denn sie:

- erkennen diskriminierende Haltungen.
- wirken präventiv bei entstehender oder festgestellter Diskriminierung.
- identifizieren Handlungsfelder in ihrem Umfeld.
- erarbeiten mögliche Strategien zur Verbesserung der psychologischen Sicherheit.
- bilden einen Mehrwert in Organisationen und Unternehmen.
- setzen sich für Gleichberechtigung und Gleichwertigkeit ein.
- stärken ihre eigene Kommunikationskompetenz und wirken damit.
- verbessern die sozialen Beziehungen unter Kolleg\*innen und in Organisationen.
- unterstützen bei Bedarf die Personalabteilungen.
- Stärken die Arbeitgeber\*innen-Marke mit Außenwirkung.

Neben der Auseinandersetzung durch Informationsinputs, Übungen, kollegialen Reflexionen, Diskussionen geht es immer um strukturelle Lösungswege und persönliche Handlungsmöglichkeiten sowie Empowermentstrategien für die betroffene Personen.

Vertreter\*innen der regionalen queeren Netzwerke werden vertreten sein und das Seminar mitgestalten.

Zielgruppe: alle Interessierte\*n, Personaler\*innen, Multiplikator\*innen, Freiwillige, sozial Engagierte...

### Kurs-Nr. CE1744

Andreas Sedlag

Freitag, 19. April, 16.15 – 20.00 Uhr  
Samstag, 20. April, 10.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 21. April, 10.00 – 14.30 Uhr  
Freitag, 31. Mai, 16.15 – 20.00 Uhr  
Samstag, 01. Juni, 10.00 – 17.00 Uhr

*Bild von Epikur in der »Schule von Athen« des italienischen Malers Raffael. »Die Lust ist Ursprung und Ziel des glücklichen Lebens«, schrieb Epikur. Dabei ging es ihm um das Streben nach Seelenruhe, die entfernt von der Hektik und den Zwängen des Stadtlebens existiere. Ein Lebenskonzept, das heutzutage neue Aktualität erhält. Mehr zur der Philosophie des inneren Glücks in Kurs Nr. CE1805.*

Sonntag, 02. Juni, 10.00 – 14.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 6  
280,00 € (inkl. qualifizierte Teilnahmebescheinigung/vhs Zertifikat)

## Diversity Manager\*in (Zertifiziert)

### Bildungsurlaub

Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und sowie zeitversetzt eine Bildungsurlaubsbestätigung für den Arbeitgeber (ihr Arbeitgeber kann Sie natürlich auch als »Firma« anmelden, dann erhält der Betrieb die Rechnung und die Bescheinigung)

### Kurs-Nr. CE1745

Andreas Sedlag

Montag, 25. bis Freitag, 29. November, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
280,00 € (inkl. qualifizierte Teilnahmebescheinigung/vhs Zertifikat)

→ New Work – neue Formen verbesserter Zusammenarbeit: Kurz und knapp mit »PUNKT 9«, Seite 85, das außergewöhnliche Webinar am Arbeitsplatz.

**nifbe** Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

## Qualifizierungsinitiative »Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der Kita«

Das Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe e.V.) startet 2024 die neue Qualifizierungsinitiative »Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der Kita«. In Kooperation mit der vhs Celle werden dazu ab Frühjahr 2024 kostenfreie und bedarfsorientierte Inhouse-Maßnahmen für Einrichtungs-teams und Werkstätten für Leitungskräfte sowie stellvertretende Leiter\*innen angeboten. Nähere Auskünfte und Informationen zur Anmeldung erhalten Sie auf der nifbe-Homepage: <https://www.nifbe.de> oder über die vhs Celle und das nifbe-Büro in Hannover.



Kontakt nifbe: Merle Drexhage, [merle.drexhage@nifbe.de](mailto:merle.drexhage@nifbe.de), 0511-22062696 oder Gisela Röhling, [gisela.roehling@nifbe.de](mailto:gisela.roehling@nifbe.de)  
**Kurs-Nr. CE1750**

Hat Ihre Kindertagesstätte Interesse:

Vor Ort können Sie sich direkt bei Stefanie Lau, [s.lau@vhs-celle.de](mailto:s.lau@vhs-celle.de), melden.

Die Terminabsprachen erfolgen seitens Nifbe mit der jeweiligen Kindertagesstätte. kostenfrei

## PHILOSOPHIE

### Immanuel Kant: Philosoph des Protestantismus?

»Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?« Um diese berühmten Fragen kreiste Kants Philosophie in den Bereichen Erkenntnistheorie, Ethik, Metaphysik und Anthropologie. Dabei hat der große Königsberger Aufklärer sich immer wieder mit protestantischer Theologie auseinandergesetzt. Der allgemeinverständliche Vortrags- und Gesprächsabend geht ein auf Kants kategorischen Imperativ. Diesen ergänzt seine Lehre von einem Hang zum radikalen Bösen in der menschlichen Natur. Aus einer Dreieinigkeit Gottes leitet er die Gewaltenteilung im Staat ab. Pietistisch erzogen hatte Kant später eine Abneigung gegen Gottesdienst in jeder Form. Doch mit Bewunderung erfüllte ihn »der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir«. Seine Kritik des Wissens schaffe Platz für den Glauben, schrieb Kant. Zu klären ist: Was für einen Glauben meint Kant? Wird er dem befreienden Erbe des Protestantismus gerecht? Was hat Kant uns heute zu sagen, zumal in Kriegszeiten? Wo müssen wir weiterdenken und im Leben weiterkommen – über rassistische Äußerungen Kants hinaus? Zu solcher Besinnung kann gerade Immanuel Kant ermutigen, er hat auf die Frage »Was ist Aufklärung?« geantwortet: »Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.« Die Schauspielerin Rosemarie Schilling rezipiert Äußerungen von und über Kant.

### Kurs-Nr. CE1801

Dr. Helmut Geiger, Theologe,

Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Mittwoch, 14. Februar,  
19.30 – 21.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
19,50 €

### Philosophischer Gesprächskreis

Das Philosophieren ist die Primärmethode der Philosophie. Der hier angebotene Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, unter der fachkundigen Leitung eines Philosophen diese Methode in Form eines gemeinsamen Philosophierens kennenzulernen bzw. anzuwenden. Hierzu wird der Philosoph harte und nonkonformistische

Thesen aus seinem philosophischen Denken in den Raum stellen, um zu begründetem Widerspruch und philosophischem Weiterdenken einzuladen; geistige Horizonterweiterung und Verständnis für den Andersdenkenden sind das Ziel.

#### Kurs-Nr. CE1802

*Franz-Florian Michael Fischbach,  
Philosoph, Soziologe*

montags, ab 26. Februar  
18.30 – 20.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
75,00 €

### Demokratietheorie: Repräsentative Demokratie

Die repräsentative Demokratie ist diejenige Herrschaftsform, die für das politische System der Bundesrepublik Deutschland prägend und kennzeichnend ist. Indes ist dieses vom Grundprinzip her vorbildliche System in der Praxis nicht (!) frei von schwerwiegenden Systemfehlern. Der hier angebotene Vortrag, der im Bereich der Politischen Philosophie verortet ist, bietet sowohl eine kritisch-reflektierte Betrachtung der politischen Verfasstheit der Bundesrepublik Deutschland, als auch eine weiterführende Thematisierung allgemeingültiger Aspekte der Demokratietheorie. Der Vortrag umfasst drei thematische Schwerpunkte: 1. die Defizite der repräsentativen Demokratie, 2. das Optimierungspotential der repräsentativen Demokratie sowie 3. die Meinungsfreiheit.

#### Kurs-Nr. CE1803

*Franz-Florian Michael Fischbach,  
Philosoph, Soziologe*

Montag, 27. Mai,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
15,00 €

### Platon

Die Pflege der echten Philosophie war für Platon die Quelle der Erkenntnis für alles, was sowohl im öffentlichen Leben als auch für den einzelnen Menschen für gerecht zu gelten habe. Mit der Frage nach dem Wesen des Guten beginnt die Philosophie Platons. In seinem Lehrer Sokrates hatte er das Gute praktisch und lebendig vor sich gesehen. Aber wie sollte man es theoretisch fassen und bestimmen? Für Platon erhalten wir eine verlässliche Auskunft von den Ideen, welche allein für das Wahre, Wissenswerte, Ewige und Göttliche angesehen werden können. Als Anhalt ist uns hierzu überliefert: »Sei weise, dann bist du gut.« Das Seminar ist als Einführung angelegt. Textauszüge werden bereit gestellt.

#### Kurs-Nr. CE1804

*Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie*  
mittwochs, ab 07. Februar  
19.00 – 21.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
64,50 €



*Eine künstliche Intelligenz (KI) schuf dieses Bild zu dem Arbeitsauftrag (Prompt) »self-portrait of an artificial intelligence, not imitating a human being, recognize yourself AI, abstract art, complementary colors, fine details«.*

*Generative KI ist im Alltag der Menschen angekommen, ihre rasante Entwicklung wirft viele Fragen auf. Der Mensch nannte sich selbst die Krone der Schöpfung, nun wird diese Einzigartigkeit angefochten. Was bedeutet es überhaupt, ein Mensch zu sein? Bei der Frage nach Identität ist es hilfreich, Grundlagen unserer kulturellen Entwicklung zu kennen und sich mit den wesentlichen Fragen des Menschseins auseinanderzusetzen. Kurse, die zum philosophieren anregen, finden Sie auf diesen Seiten.*

*→ Bild: Priska Tosch mit Stable Diffusion*

Mensch und  
Gesellschaft

### Epikur: Lust zum Leben

Wie kaum ein anderer Philosoph der Antike stellt der Philosoph Epikur neben das rationale Denken die »Lust des Bauches« als Wegweiser zum Glück. Damit distanziert sich Epikur nicht nur entschieden von Platons Rationalismus, sondern verortet den Sinn des Daseins wesentlich in das Hier und Jetzt. Dieser Zugriff fasziniert angesichts einer heutigen Gesellschaft, die ihre Sinn- und Glückspotentiale immer mehr nach außen verschiebt und damit das eigentliche Menschsein vorbehaltlos in ökonomische Denkmuster zerfließen lässt. Anhand kurzer Originaltexte und Aphorismen Epikurs werden philosophische Hintergründe und Grundbegriffe leichtverständlich erläutert sowie deren Aktualität für das Individuum und die moderne Gesellschaft gemeinsam erörtert. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Textauszüge aus dem Werk Epikurs werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar ausgehändigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte 3,00 € für Philosophische Lektüre direkt beim Kursleiter entrichten.

#### Kurs-Nr. CE1805

*Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz,  
Philosoph*  
Sonntag, 14. April,  
11.00 – 17.45 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
50,00 €

## GRUNDSATZ- FRAGEN

### Die Entstehung der Welt in den Religionen

Wie ist die Welt entstanden, woher kommt das Gute und das Böse, woher Neid und Hass? Welche Antworten bieten verschiedene Religionen auf diese Fragen? Dabei verraten diese Geschichten viel über die Sicht der Menschen auf sich und die Welt. Im Mittelpunkt dieses interaktiven Vortrags stehen die Theogonien der Babylonier mit dem Enuma Elish, die Theogonie Hesiods und die jüdisch-christlich-muslimische Schöpfungsgeschichte. Hierbei sollen Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede der jeweiligen Geschichten herausgearbeitet werden. Von den Ursprüngen unserer Zivilisation in Mesopotamien über die griechische Hochkultur bis hin zum Christentum erzählen diese Geschichten auch von der Entstehung und Entwicklung unserer europäischen Kultur. Im Anschluss folgt eine kleine Diskussionsrunde mit den Zuhörenden.

#### Kurs-Nr. CE1806

*Sven-Oliver Berdin*  
Mittwoch, 24. April,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
kostenfrei

# KOMMUNIKATION

## Rhetorik für den Beruf Sicher auftreten, verhandeln und sprechen

### Bildungsurlaub im Mai 2024

Die Teilnehmenden lernen, Vorträge auszuarbeiten und zu strukturieren, sicher aufzutreten, frei zu sprechen und zielorientiert zu formulieren sowie die Sprache und Körpersprache als Ausdrucksmittel einzusetzen.

Intensives Feedback zum Aufbau und Inhalt der Rede sowie zur Vortragsweise helfen, sich selber einzuschätzen. Dies steigert Sicherheit und Selbstvertrauen für künftige Vorträge. Durch die Übungszeiten bekommen die Teilnehmenden viel Praxis und sofortige Umsetzungsmöglichkeiten. Themen:

Definition von Rhetorik, Authentizität in der Selbstmitteilung, Kongruenz, Stehen und Stehvermögen, Faktoren der Überzeugung, Überwindung von Hemmungen in schwierigen Situationen, Atemtechnik und Resonanzen, Artikulation und Modulation, Sprechorgane des Menschen, Gestik und Mimik, bildhaftes Denken, Sprechdenken und Hörverstehen, Bewertungskriterien von Vorträgen, Schlagfertigkeitstechniken, Wirkfaktoren der Sprache.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

### Kurs-Nr. CE1901

*Martin Rettmer*

Montag, 27. bis Freitag, 31. Mai, jeweils 08.30 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
264,00 €

## Schlagfertigkeitstraining für Mutige: Stimme, Worte, Konsequenz

Vielleicht haben Sie früher einmal gelernt, sich zurückzuhalten oder immer bescheiden zu sein und möchten dies nun ändern. Dafür brauchen Sie neue Worte und Sätze. Denn das, was Sie sagen, sagen Sie zum Teil auch zu sich selbst. In diesem Seminar lernen Sie, Sprache so einzusetzen, dass sie sich stärken und auch Ihren Mitmenschen zeigen, welche Wünsche Sie haben. Sie brauchen jedenfalls nicht immer »liebq zu bleiben.

Es wird Ihnen helfen, das Thema selbst zu bestimmen und zu merken, gestressten Gesprächspartnern nicht mehr ausgeliefert zu sein. Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache, eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren und Elemente aus dem Embodiment. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden. Inhalte:

- abwertenden Phrasen aus dem Weg gehen
- die Mittelspannung nutzen und persönliche Stärken benennen

- ein eigenes Tempo finden und aufmerksam bleiben
  - konfrontierende Fragen, beredtes Schweigen, Berechtigungen
  - freundliches Feedback bekommen
- Der Leiter ist Schauspieler im Theaterquartier Hannover, und Trainer für Prozesskommunikation®: ich bin o.k. + , du bist o.k. +.

### Kurs-Nr. CE1902

*Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation*

Donnerstag, 04. April,  
16.00 – 21.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
60,50 € (einschließlich der Kosten für das Arbeitsmaterial)

## Schwierige Gespräche gestalten, aber wie?

Im Alltag wird in der Regel die Sachebene sehr betont. Dies macht den Dialog schwierig. Bei intensiven Gesprächen sollten Sie darauf achten, auch Beziehung und Situation aktiv zu gestalten, indem Sie den Kommunikationskanal wechseln. Die Übereinstimmung von Worten und Gedanken und detaillierte Beschreibungen von Abläufen ohne »Reizwörter« sollen dafür sorgen, gelassen und ernsthaft zu bleiben. Sie lernen in diesem Seminar einen Kommunikationsstil kennen, der deutlich macht, wofür Sie stehen und wie Sie Ziele umsetzen: mittels Körpersprache, den richtigen Formulierungen und Weitsicht. Zweckdienlichkeit und Vertrauen sind dabei die grundlegenden Gedanken. Das Seminar bietet den Austausch von Erfahrungen, die Bearbeitung von Informationspapieren und praktische Übungen, in denen kommunikative Möglichkeiten veranschaulicht werden.

- Inhalte:
- den Kommunikationskanal wählen
  - Stressmuster vermeiden: Opfer, Helfer, Täter
  - Vorüberlegungen anstellen und Zielbereiche festlegen
  - Themen autonom eingrenzen oder ändern
  - Lösungsorientierung, Framing, triadische Fragen, Konfrontation, Spiegeln

### Kurs-Nr. CE1904

*Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation*

Donnerstag, 25. April,  
16.00 – 21.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
60,50 €

## Gewaltfreie Kommunikation Wochenendseminar

Wir haben alle gelernt, dass sehr viele Handlungen durch Pflicht-, Schuld-, oder Schamgefühle motiviert sind. Dadurch leidet die Verbindung zu den anderen, zu den Dingen, die wir tun und letztlich auch die Verbindung zu uns selbst. Im Grunde wissen wir, dass Verbindung zum Leben gehört und wollen aus freien Stücken, und nicht aus Druck und Zwang handeln. Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg ist die Möglichkeit, diese Verbindung wieder herzustellen, um mehr Lebensqualität zu erreichen, für unsere Bedürfnisse besser zu sorgen und Konflikte mithilfe von verbindender Kommunikation zu lösen. In diesem Kurs wenden wir uns den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation zu und üben in ersten Schritten, diese im Alltag anzuwenden.

*Schreibzeug und Buntstifte*

### Kurs-Nr. CE1910

*Brigitte Gareis, Stressmanagerin*

Samstag, 09. März, 09.00 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 10. März, 09.00 – 16.00 Uhr  
(16 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
78,00 €

## Gewaltfreie Kommunikation Bildungsurlaub im Oktober 2024

Wo es Menschen gibt, gibt es unerfüllte Erwartungen, Missverständnisse und Konflikte, die uns in Gefühlen von Ärger, Ratlosigkeit oder Überforderung zurücklassen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg bietet eine wirksame Möglichkeit, bei kleinen oder größeren Konflikten eine friedvolle und für beide Parteien wohlthuende Lösung zu finden. Dies geschieht aus einer Haltung, die die Qualität von Beziehungen verbessert und von gegenseitigem Vertrauen getragene Verbindung zu anderen herstellt. Die GfK ist ein Weg, sowohl für sich selbst einzustehen wie auch den anderen mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen empathisch wahrzunehmen. Im Miteinander entsteht Freiheit, Klarheit, Leichtigkeit und gegenseitiges Verstehen, was zu einem guten Betriebsklima, aber auch zu Zufriedenheit und Wohlbefinden im häuslichen Umfeld beiträgt. In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Grundlagen der GfK kennenlernen, vertiefen und lernen, sie in praktischen Übungen anzuwenden und in den Alltag zu übertragen.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

*Bequeme und wetterfeste Kleidung, 1 Heft/Block für Notizen, Schreibzeug*

### Kurs-Nr. CE1911

*Brigitte Gareis, Stressmanagerin*

Montag, 21. bis Freitag, 25. Oktober, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

Celle; Lauensteinplatz 1 A  
263,00 €



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Erfolgreich kommunizieren durch NLP (Basiskurs)

### Bildungsurlaub

Das Basisseminar »Erfolgreich kommunizieren durch NLP« vermittelt einen fundierten Einstieg in die spannende Welt des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP). Die Grundlagen werden auf kreative und verständliche Art erklärt, demonstriert und praktisch geübt:

- durch wirkungsvolle Zielformulierungen werden Ziele realistischer und planbarer
- durch das sinnesspezifische Wahrnehmen von ressourcenvollen Zuständen werden Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen deutlich und konkret erlebbar
- durch das sinnesspezifische Erleben von Veränderungen können Blockaden abgebaut werden
- durch die Methode des Spiegels Ihres Gegenübers lernen Sie, einen guten Gesprächskontakt aufzubauen
- Sie lernen, die Perspektiven und Sichtweisen anderer Personen einzunehmen; dies fördert das Verstehen und selbst verstanden werden
- Sie hinterfragen einschränkende Glaubenssätze – sich selbst erfüllende Prophezeiungen – und können diese durch positive ersetzen

- Sie lernen eine Fragetechnik, die es Ihnen ermöglicht, konkrete Informationen zu erhalten und Interpretationen zu vermeiden.

Wer möchte, kann nach dieser Woche das Zertifikat des DVNLP oder auch des INLPTA erwerben. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nur im Rahmen beruflicher Weiterbildung anerkannt.

Die Teilnahme steht selbstverständlich allen Interessierten frei. Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

#### Kurs-Nr. CE1924

*Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin, HP Psychotherapie*

Montag, 15. bis Freitag, 19. April, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

Celle; Lauensteinplatz 1 A

268,00 €

#### Kurs-Nr. CE1925

*Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin, HP Psychotherapie*

Montag, 11. bis Freitag 15. November, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum H

268,00 €

## NLP-Practitioner-Ausbildung Start im Mai 2024

NLP – das neurolinguistische Programmieren- bietet Methoden an, um Kommunikations-, Verhaltens- und Denkmuster zu verändern und zu optimieren. Sie lernen grundlegende Inhalte, Techniken und Methoden des Neurolinguistischen Programmierens kennen. In Übungen erfahren Sie, was NLP bewirkt und wie Sie es in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können. Während der Qualifizierung erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Verhaltensrepertoire. Es wird Ihnen leichter fallen, Konflikte zu lösen und Ziele schneller zu erreichen. Die NLP Practitioner-Ausbildung wird berufsbegleitend an sieben Wochenenden angeboten (Freitagabend, Samstag ganztägig). Sie endet mit dem Practitioner-Zertifikat des DVNLP oder auch des INLPTA. Voraussetzung ist ein absolvierter NLP- Basiskurs (bspw. Kurs CE1924).

#### Kurs-Nr. CE7720

*Ute Steinsberger, Dipl. Ökonomin, NLP Trainerin, Lerncoach/-trainerin, HP Psychotherapie*

24. Mai bis 07. Dezember, freitags 16.00 – 21.00 Uhr, samstags 09.00 – 17.30 Uhr (112 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

1600,00 € (Ratenzahlung ist möglich)



## Europawahl 2024 – am Sonntag, 9. 6. 2024 in Deutschland

#EurHope ist eine Kampagne für Hoffnungsträgerinnen und Hoffnungsträger der überparteilichen Europa-Union Deutschland.

Gemeinsam wollen wir die Botschaft senden, dass konstruktive europäische Zusammenarbeit Lösungen für die Herausforderungen und Zumutungen unserer Zeit bietet. Bei den Europawahlen 2024 entscheidet sich, ob Demokratie und Rechtsstaatlichkeit in Europa weiter unter Druck geraten.

Nationalisten und Souveränisten wollen zurück in die Vergangenheit. Sie bieten nichts außer Hass und Ablehnung.

Europa ist unsere Zukunft. Deshalb haben wir die Hoffnung, dass proeuropäische, demokratische Kräfte klar in der Mehrheit bleiben. Dazu können wir alle beitragen!

### Unsere Botschaften:

- Unser Europa ist demokratisch und rechtsstaatlich, solidarisch, innovativ und nachhaltig, vielfältig und tolerant, frei und unabhängig.
- Unser Europa garantiert und verteidigt seine Werte und die Grundrechte seiner Bürgerinnen und Bürger, auch durch Sanktionen, wo Demokratie und Rechtsstaatlichkeit ausgehöhlt, Grund- und Menschenrechte verletzt und in der liberalen Demokratie selbstverständliche Freiheiten eingeschränkt oder beseitigt werden.
- Unser Europa muss schneller gemeinsam handeln können und benötigt dazu eine Reform: mit Mehrheit statt Blockade durch einzelne Regierungen in allen Politikbereichen, in einem Europäischen Konvent.

- Unser Europa achtet internationales Recht und schützt die Menschenrechte. Es sichert seine Außengrenzen und arbeitet in der Migrationspolitik so gut zusammen, dass es keine Kontrollen an den Binnengrenzen braucht.
- Unser Europa gibt den Bürgerinnen und Bürgern eine zweite Stimme bei den Europawahlen, mit der wir europäische Parteien auf europaweiten, transnationalen Listen für die wichtigsten EU-Ämter wählen können.

gekürzt zitiert von der Website:

**[www.europa-union.de](http://www.europa-union.de)**

Vor Ort Celle gibt es auch einen Kreisverband der **EuropaUnion**: erreichbar unter E-Mail: [celle@europa-union.de](mailto:celle@europa-union.de). 1. Vorsitzende ist Kirsten Lüthmann.

*Der Deutsche Volkshochschulverband und die vhs Celle schließen sich an!*





# Kultur

**Kulturelle Bildung – nicht wegzudenken aus Stadt und Landkreis Celle. Hier für Sie zusammengefasst!**

## Kreative Potenziale entdecken

Als zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung und des lebenslangen Lernens nehmen über eine Million Menschen in Deutschland jährlich die Angebote zur kulturellen Bildung wahr. Sie eignen sich kulturelles Wissen an, entwickeln ihre eigenen künstlerisch-kreativen Fähigkeiten, tauschen sich im kommunikativen Prozess aus und lassen andere an ihren Ergebnissen teilhaben. Ob Literatur lesen oder selber Prosa, Lyrik, Songtexte verfassen, ob über Künste sprechen oder selbst an der Staffelei stehen und malen, ob töpfern oder Schmuck mit eigenen Händen fertigen – die Kurse im Kreativbereich eröffnen neue Gestaltungsspielräume.

**Martina Hancke:**  
(05141) 92 98 20 · [m.hancke@vhs-celle.de](mailto:m.hancke@vhs-celle.de)



## LESUNGEN

### Lesung der »Creative Writers« mit musikalischer Begleitung

Die »Creative Writers« laden zur sommerlichen Lesung in den Innenhof der vhs Celle ein. Ihre Kurzgeschichten sind so vielfältig wie die Gruppe selbst. Sie changieren zwischen persönlich und nachdenklich, bis fantastisch und humorvoll. Auch in diesem Jahr hat sich wieder ein KI-Text, erstellt mit ChatGPT, unter die Geschichten gemogelt. Ob er entlarvt werden kann? Im vergangenen Jahr hat es nur ein Zuhörer geschafft ... Als Preis winkt das Buch »Kurz & Gut« der Creative Writers mit 37 kreativen Geschichten. Der Eintritt zur Lesung ist frei, eine Spende ist gern gesehen. Bei schlechtem Wetter findet die Lesung innen statt.

**Kurs-Nr. CE2100**

*Martina Hancke*

Freitag, 14. Juni,  
18.00 Uhr  
vhs Celle, Trift 20, Innenhof  
kostenfrei

→ Ein Blick hinter die Kulissen der Stadtbibliothek, am 09. April, um 18 Uhr,  
Kurs-Nr. 0601, siehe Seite 17

## KREATIVES SCHREIBEN

### Welcher Weg ist der richtige für mich, um mein Buch zu veröffentlichen?

Veröffentlichung durch einen Verlag, Self-publishing oder doch mithilfe einer Literaturagentur? Es gibt heutzutage zahlreiche Möglichkeiten, das eigene Buch auf den Markt zu bringen. Aber welche ist die richtige für mich? In diesem Kurs erzählt Autorin Marina Maass von ihren Erfahrungen in der Buchbranche, stellt Vor- und Nachteile der verschiedenen Veröffentlichungsmöglichkeiten gegenüber und berichtet, wie wichtig Social Media als Marketingstrategie geworden ist. Für angehende Buchautor\*innen und -autoren sind hier hilfreiche Tipps garantiert.

**Kurs-Nr. CE2102**

*Marina Maass, Buchautorin*

Samstag, 13. April,  
15.00 – 18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
18,00 €

### Eine Rede selber schreiben und sicher halten

Zu Hochzeiten, Jubiläen und Taufen gehört häufig eine persönliche Rede aus dem engen Familien- oder Freundeskreis. Sie sind dieses Mal zuständig, ein paar Worte zu sprechen, und haben das noch nie gemacht? Christine Jenschke ist freie Rednerin und zeigt Ihnen, wie Sie bei einem runden Geburtstag die Hauptperson hochleben lassen oder als Trauzeuge oder Traueltern Wichtiges und Witziges aus dem Leben des Liebespaares gut verpacken. In diesem Kurs sammeln wir Ideen, suchen einen roten Faden mit passendem Thema, strukturieren Abfolgen und schreiben eine Rede. Am Ende üben wir die Rede ein und es gibt Tipps und Tricks zum sicheren Vortragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer besser mit dem Tablet oder Laptop arbeiten kann, bringt diese bitte mit, so sind Korrekturen einfacher.

**Kurs-Nr. CE2103**

*Christine Jenschke, freie Rednerin und Künstlerin*

mittwochs, ab 15. Mai  
18.30 – 20.30 Uhr, 3 Abende (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
37,00 €

## Biografisch schreiben: Facetten meines Lebens

Woher komme ich? Wo stehe ich? Wohin will ich? – Sich mit der eigenen Biographie zu beschäftigen und diese aufzuschreiben, lässt Erinnerungen wieder aufleben. Diese »alten« Geschichten möchten weiter erzählt oder abgelegt werden! Es wird eine Bestandsaufnahme, faktisch oder blumig, zu einzelnen Abschnitten des Lebens.

Wir beschreiben die unterschiedlichen Lebensphasen, und die Betrachtung des Lebensweges eröffnet neue Dimensionen auch im Zusammenleben. Schreibverfahren sind nicht erforderlich.

**Kurs-Nr. CE2104**

*Christine Jenschke, freie Rednerin und Künstlerin*

dienstags, ab 13. Februar

18.00 – 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

67,50 €

## Creative Writing

Die »Creative Writers« treffen sich, um gemeinsam Texte zu erarbeiten und ihre jährliche Lesung vorzubereiten. Über das Grundhandwerkzeug des Schreibens sind die Teilnehmenden hinaus. Hier geht es darum, neue Themen zu entdecken und diese so umzusetzen, dass beim Lesenden/Zuhörenden Gefühlebenen angesprochen werden. »Show, don't tell« lautet das Motto.

**Kurs-Nr. CE2105**

*Martina Hancke*

freitags, 09. Februar, 08. März, 05. April,

03. Mai, 31. Mai

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr (13,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2

60,00 €

# LITERATUR

## Literaturkreis

Wir lesen gemeinsam Bücher und diskutieren darüber. Einmal im Monat treffen wir uns und widmen uns einem Buch. Dies können aktuelle Bestseller, aber auch Klassiker sein, Romane oder Erzählungen verschiedener Genres genauso wie z.B. Biografien. Spezieller Vorkenntnisse bedarf es nicht, das Buch sollte bis zum jeweiligen Termin gelesen sein. Für das erste Treffen nehmen wir uns »Lichtspiel« von Daniel Kehlmann vor.

*Bitte mitbringen: »Lichtspiel« von Daniel Kehlmann*

**Kurs-Nr. CE2107**

*Heidrun Feldmann, Kunsthistorikerin*

mittwochs, 21. Februar, 20. März, 17. April,

15. Mai, 19. Juni

jeweils 19.00 – 20.30 Uhr (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

45,00 €



Bei der Sommerlesung der »Creative Writers« wird auch in diesem Jahr ein KI-Text untergemogelt werden, geschrieben von ChatGPT. Ob es schwer ist, ihn zu entlarven, erfahren Sie in Kurs Nr. CE2100

→ Foto: Lars Hancke

## Michail Soschtschenko Werk und Leben

Der russische Schriftsteller Michail Soschtschenko (1894 bis 1958) gehörte in den 30er Jahren zu den meistgelesenen Autoren seines Landes. In seinen Erzählungen und Kurzgeschichten beschäftigt er sich mit dem Leben des neuentstandenen »Sowjetmenschen«. Mit viel Liebe und Humor berichtet er über Alltagskämpfe und Probleme eines Kleinbürgers. Die Schauspielerin Rosemarie Schilling wird Texte von Michail Soschtschenko vortragen. Literaturwissenschaftlerin Evgenia Panteleeva-Stammen erzählt über das Leben und die literarischen Werke Soschtschenkos, über seinen großen Erfolg und über seine Außereinschätzung mit dem Stalin-Regime und seine Lebenstragödie.

**Kurs-Nr. CE2108**

*Rosemarie Schilling, Schauspielerin,  
Evgenia Panteleeva-Stammen*

Donnerstag, 11. April,

18.30 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

15,00 €

## Joachim Ringelnatz: »Ich bin nur ein kleiner unanständiger Schalk.«

**Rezitationsnachmittag**

Der deutsche Schriftsteller, Maler und Kabarettist (1883 bis 1934) ist vor allem für sein witzig-geistreiches, zum Teil skurril geprägtes Werk bekannt, das aus Gedichten, Essays und Novellen besteht. Sein Leben war unstet, Ringelnatz versuchte sich an diversen Berufen und übte an die 30 Tätigkeiten aus. Seine Liebe galt der See, sie findet sich auch in seinen Versen wieder zum Beispiel um den knurrigen Seemann Kuddel Daddeldu.

Rosemarie Schilling stellt an diesem Nachmittag das Leben und Werk Joachim Ringelnatz vor.

**Kurs-Nr. CE2109**

*Rosemarie Schilling, Schauspielerin*

Dienstag, 12. März,

15.00 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

15,00 €

## Heinrich Heine: »Sie saßen und tranken am Teetisch ...«

**Rezitationsnachmittag**

In Lyrik und Prosa entsteht an diesem Nachmittag ein facettenreiches Bild des Dichters Heinrich Heine (1797 bis 1856) von der Jugendzeit bis zur Pariser Matratzengruft. Rosemarie Schilling liest Gedichte und Prosastücke. Die Originaltexte werden von biografischen Anmerkungen begleitet.

**Kurs-Nr. CE2110**

*Rosemarie Schilling, Schauspielerin*

Dienstag, 07. Mai,

15.00 Uhr

vhs Celle, Trift 20, Saal

15,00 €

## Literatur am Nachmittag: Colum McCann, Apeirogon

»Apeirogon«, so lautet der Titel des 2020 erschienenen Doku-Romans über den Nahost-Konflikt des in New York lebenden Iren Colum McCann (Jahrgang 1965). Rami ist Israeli, Bassam Palästinenser. Ramis 13-jährige Tochter wird von einem palästinensischen Selbstmordattentäter vor einem Jerusalemer Buchladen getötet. Bassams Tochter stirbt 10-jährig vor ihrer Schule durch die Kugel eines israelischen Grenzpolizisten. Rami und Bassam sind Freunde. Bassam und Rami bleiben Freunde. Und kämpfen beide

für den Frieden. »Apeiros« bedeutet unzählig, unendlich. Der Nahost-Konflikt ist ein »Apeirogon« und das Buch schildert literarisch höchst kunstvoll unzählige seiner Facetten, gibt eine Fülle an Hintergrundinformationen und zeigt bewegende Schicksale auf. Und: »Apeirogon« ist ein eindringlicher Friedensappell. Nicht umsonst wurde Colum McCann 2021 für den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels nominiert und Elke Heidenreich nannte den Roman »Das beste Buch des Jahres«.

Bitte mitbringen: Colum McCann, *Apeirogon*. 595 S. Taschenbuch 2. Aufl. 2023. 16,- €  
Der Kursleiter ist bei der Beschaffung dieser Ausgabe gern behilflich.

**Kurs-Nr. HE2100**

Walter Scheller

mittwochs, ab 14. Februar

15.00 – 16.30 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)

Hermannsburg; Atelier am Markt, Am Markt 5

54,00 €

## THEATER / PERFORMANCE

### Darstellendes Spiel

#### vhs-Theatergruppe für interessierte Amateure

Die Teilnehmenden des Kurses trainieren in leichten Übungen die grundlegenden Fähigkeiten, die ein gutes Rollenspiel erfordert (u.a. Sensitivität, Konzentration, motorische und psycho-physische Körperbeherrschung, optische Wahrnehmung). Kontinuierlich erarbeitet die Gruppe die Aufführung eines Bühnenstücks, über das gemeinsam entschieden wird. Es ist jederzeit möglich, einzusteigen und mitzumachen. Neben dem Rollenspiel sind auch andere Fertigkeiten und Interessen gefragt: Kostüme, Bühnenbau, Soufflieren, Technik ...

**Kurs-Nr. CE2112**

Carsten Dettbarn

dienstags, ab 06. Februar

19.45 – 21.45 Uhr, 17 Abende (45,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

24,00 €

→ Die vhs-Theatergruppe in Aktion:  
»1. Celler Stadtführung in Szenen«,  
am 25. Mai, um 15.30 Uhr,  
Kurs-Nr. CE0615, siehe Seite 17

### Steps – colours of life

#### AnGESICHTs – Maske – Maskerade und »Zeig dein Gesicht«

Die vhsPerformancegruppe TEAMBau probt ihr neues Stück. Bei Interesse: einfach anrufen und mal gucken und/oder mitmachen kommen. Start ist immer mit tänzerischem Bodywork, danach geht es in die Szenearbeit. Ein Grundgerüst des Stückes besteht bereits, den Feinschliff machen wir zusammen.



Ausdrucksstark widmete sich die vhsPerformancegruppe TEAMBau im letzten Jahr dem Thema »Leben« – von der Geburt bis zum Tod. In dem neuen Stück »AnGESICHTs« geht es um Masken, die wir alle tragen. Mit Musik, Bewegung und Texten wird sich dem Thema genähert, und Interessierte können gern einsteigen in den Kurs Nr. CE2112.

– Foto: Martina Hancke

Kontakt und Information: Liliane Steinke,  
Tel. (05141) 92 98 22, L.steinke@vhs-celle.de

**Kurs-Nr. CE2115**

Frank Niemöller, Regisseur, Bildender  
Künstler, (Tanz-)Performer, Kulturpäd.

Samstag, 10. Februar, 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 03. März, 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 07. April, 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 04. Mai, 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 08. Juni, 14.00 – 18.00 Uhr

(25 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

Die Kursgebühr hängt von der beantragten Projektförderung ab und kann maximal 112,50 € betragen.

### Performance-Art

#### in Tanz-Theater und bildender Kunst

Der Abend gibt einen anschaulichen historischen Überblick, erläutert Arbeitsweisen und versucht eine Einordnung von heutigen Aktivitäten aktueller Performancekünstler\*innen, auch in Celle aktiven Kunstschaaffenden und der vhsPerformancegruppe TEAMBau. Welche Bedeutung die »Prozesskunst« heute in der gesellschaftlichen Debatte haben kann, soll diskutiert werden. In den 1960er Jahren wurde, zunächst in den USA, der Begriff »Performance Art« zu einer Sammelbezeichnung für künstlerisches Geschehen, das den üblichen Kontext der »Performing Arts« (Darstellenden Künste) und der »Visual Arts« (Bildenden Künste) sprengte: Hap-

penings, »Live Events«, Fluxuskonzerte, Straßenaktionen und Demonstrationen als öffentliches künstlerisches Ereignis. Als Performance Art oder im deutschen Sprachraum auch kurz Performance wird eine situationsbezogene, handlungsbetonte und vergängliche künstlerische Darbietung eines Künstlers oder einer Künstlergruppe genannt. Eine meist »flüchtige« (vorübergehende) Aktion, die sich in aktuelle Debatten einmischt und im öffentlichen Raum Position beziehen will, auch in Interaktion mit dem\*der Betrachter\*in/Zuschauer\*in.

**Kurs-Nr. CE2116**

Liliane Steinke

Mittwoch, 17. April,

18.30 – 21.00 Uhr (3,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

kostenfrei

## KUNST- GESCHICHTE

### Hieroglyphen: Eine Kultur- geschichte der Schriftlichkeit im pharaonischen Ägypten

#### Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover

Dieses Seminar versteht sich als eine Kulturgeschichte der Schriftlichkeit der antiken Hochkultur: Ägypten. Es wird in groben Umrissen die Entzifferung der Hieroglyphen durch Champollion erörtert, besonders aber die Frage nach der Schreib- und Lesekundigkeit in der ägyptischen Gesellschaft: Lesen und Schreiben konnte nur ein exklusiver Kreis von »Eingeweihten«; entsprechende Kenntnis war Herrschaftswissen und Herrschaftsmittel, wie man an den Texten in Tempeln, Gräbern, aber auch an zahllosen Papyri aus allen Bereichen des (täglichen) Lebens sehen kann.

**Kurs-Nr. CE2201**

Prof. Dr. Albrecht Endruweit,

Ägyptologe

montags, ab 08. April

18.00 – 20.30 Uhr, 8 Abende (27 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

129,60 €

### Malerei des 19. Jahrhunderts

Thema dieses Kurses sind die Umbrüche in der Malerei des 19. Jahrhunderts und deren vorbereitende Rolle für die Moderne des 20. Jahrhunderts (vom Kubismus bis zum Informel). Behandelt werden Beispiele aus: Neoklassizismus (besonders Goya), Romantik (u.a. Friedrich, Carus, Blechen, Rottmann), Realismus/Naturalismus (z. B. Courbet, Menzel, Thoma, Leibl, Liebermann), Impressionismus (z. B. Monet, Pissaro, Signac), Jugendstil/Symbolismus (z. B. Klinger, Ensor, Redon, Munch, Böcklin, Klimt, Toulouse-Lautrec, Vogeler), Post-

impressionismus (z. B. Matisse, Gogh, Gauguin). Bilder aus dem 20. Jahrhundert sollen zum Vergleich herangezogen werden sowie Texte in Auszügen, z. B. Roters »Malerei des 19. Jahrhunderts«, Adornos »Ästhetische Theorie«, Gehlens »Zeit-Bilder«.

#### Kurs-Nr. CE2202

*Knut Wurbs, Studienrat i.R.*

montags, ab 12. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle, Albert-Schweizer-Straße 76

90,00 €

## FOTOGRAFIE

### Astro-Fotografie für Anfänger\*innen

Es muss nicht immer Star Trail sein: Bei diesem Kurs fotografieren wir Sterne, Mond und (mit etwas Glück) die Milchstraße. Am ersten Abend gibt es eine theoretische Einführung nicht nur zur Astrofotografie, sondern auch zur Himmelskunde. Am Samstag treffen wir uns dann im freien Feld (Ort wird im Kurs bekanntgegeben), um mit Kamera und Stativ den Zauber des Nachthimmels einzufangen – ganz ohne Teleskop. Aber Vorsicht: Gefahr von hohem Suchtpotential! *Bitte mitbringen: eigene Kamera (an volle Akkus und leere Chipkarten denken), Stativ, Objektivauswahl wird beim ersten Treffen genannt*

#### Kurs-Nr. CE2301

*Benjamin Marquardt*

Freitag, 23. Februar, 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 24. Februar, 18.30 – 21.30 Uhr

Freitag, 01. März, 19.00 – 21.00 Uhr (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum E

50,00 €

### Einstieg in die digitale Fotografie Mit Theorie- und Praxisteil sowie Bildbesprechung

Durch eine ausführliche Grundlagenvermittlung werden der Umgang mit der eigenen Kamera und die Bilderergebnisse optimiert. Inhalte:

- Blende vs. Verschlusszeit vs. ISO-Wert
- Einsatz von Fokusfeldern
- Brennweite und Belichtungsmessungen
- Motive »freistellen«
- RAW oder JPG?
- optimaler Bildaufbau
- Ausrüstungsgegenstände

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

*Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera (an Speicherkarte und volle Akkus denken)*

#### Kurs-Nr. CE2302

*Dozententeam*

Freitag, 01. März, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 02. März, 09.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 14. März, 18.00 – 21.00 Uhr (18 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

81,00 €

#### Kurs-Nr. CE2303

*Dozententeam*

Freitag, 07. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 08. Juni, 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 21. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr (18 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

81,00 €

### Die Kunst, Menschen abzulichten Tipps und Kniffe zur Porträtfotografie

Wie rücke ich die Menschen, die ich fotografieren will, ins beste Licht? Von der Objektivwahl bis zum Einsatz des Blitzes, von der Umgebung bis zur Pose – in diesem Kurs betrachten wir die Porträtfotografie von A bis Z. Nach einer theoretischen Einführung am Freitagabend werden wir am Samstag in zwei Gruppen – eine vormittags, eine am Nachmittag – die Praxis üben. Dazu steht uns ein Model zur Verfügung. Bei einer Bildbesprechung analysieren wir die Ergebnisse.

*Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera (an Speicherkarte und volle Akkus denken), Objektive, Stativ, Aufsteckblitz, Reflektor (falls vorhanden)*

#### Kurs-Nr. CE2304

*Dozententeam*

Freitag, 03. Mai, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 04. Mai, 10.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 16. Mai, 18.00 – 21.00 Uhr (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

92,00 € (inkl. Honorar für Model)

### Fotografieren mit Blitz

Die Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten von Aufsteckblitzen wird an praxisnahen Beispielen vor Ort erklärt. Was ist entfesselter Blitz? Was bedeutet Synchronisationszeit? Porträt, Familienfeier, Sachfotografie – welcher Trick für welche Gelegenheit? Am Ende des Kurses werden jedem Teilnehmenden auch die Begriffe Highspeedblitzen, Blitzen auf dem 2. Verschlussvorhang oder die experimentell einsetzbare Multi-Funktion einiger Aufsteckblitze geläufig sein.

*Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera und Aufsteckblitz (falls vorhanden)*

#### Kurs-Nr. CE2305

*Dozententeam*

Freitag, 05. April,

18.00 – 21.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

20,00 €

### Der Weg zum besseren Bild

#### Tipps zur Gestaltung gelungener Fotos

Hier geht es weniger um die Technik der Kamera, sondern um die zahlreichen kreativen Möglichkeiten, Motive interessant und eindrucksvoll in Szene zu setzen. Zum einen werden grundlegende Ansätze zur Gestaltung von Fotos vermittelt, zum anderen kleine Tricks und Tipps verraten, die jedes Foto wirkungsvoller machen. Personenfotografie (Kinder und Tiere!) wird an diesem Abend ebenso

besprochen wie Landschaftsaufnahmen oder Bilder von Gebäuden.

*Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera (an Speicherkarte und volle Akkus denken) und Aufsteckblitz (falls vorhanden)*

#### Kurs-Nr. CE2306

*Dozententeam*

Freitag, 12. April,

18.00 – 21.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

20,00 €

→ Kurse zum Thema Bildbearbeitung und Videos finden Sie im EDV-Bereich auf Seite 80.

## MALEN / ZEICHNEN

### Acryl Pouring

#### Faszinierende Bilder mit der Flip-Cup-Technik erschaffen

Tauchen Sie ein in die Kunst des Gestaltens ohne Pinsel und entdecken Sie die faszinierende Welt der Acryl-Pouring-Fluid-Art. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Farben harmonisieren, wie die flüssigen Farben im Becher geschichtet und dann schwingvoll auf die Leinwand aufgebracht werden, um so zu faszinierenden, immer neuen Zellmustern zu verschmelzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten eine hochwertige Leinwand von 30 x 40 cm sowie alle benötigten Materialien, um sich auf einen ganz anderen kreativen Weg zu begeben.

*Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, 1 Küchenrolle, 1 Packung Baby-Feuchttücher sowie eine grammgenaue und funktionierende Küchenwaage.*

#### Kurs-Nr. CE2400

*Michaela Schlobach*

Montag, 26. Februar,

19.00 – 21.30 Uhr (3,33 UStd.)

Celle, KreativRaum, Zugbrückenstraße 48

45,00 € (inkl. 30 Euro Materialkosten)





Mit Aquarelltechnik lassen sich Bücher in Kurs Nr. CE2402 farbig verschönern. – Foto: Julia Laas

### Kreativ mit Aquarell malen Einstiegskurs zum Kennenlernen

Mit Aquarell lassen sich wunderbare Effekte erzielen und jedes Mal wird es anders. Dabei nutzen wir nicht klassisch den Aquarellkasten, sondern probieren uns an Flüssig- und Pulveraquarell aus. Am Ende hat jeder etwas Schönes zum Mitnehmen, zum Beispiel ein Lesezeichen – zum Verschenken oder passend zum nächsten Roman, den man liest –, oder ein verträumtes Bild für die Wand. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

**Kurs-Nr. CE2401**

Julia Laas

Samstag, 27. April, 10.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 28. April, 10.00 – 12.15 Uhr (7 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

41,50 € (inkl. 10 Euro Materialkosten)

### Painted Edges – Buchschnitt mit Aquarell verschönern

Der neue Trend heißt bunter Buchschnitt: Bemalte Bücher sind zurzeit total angesagt. Unter Buchschnitt versteht man die offene Seite des Buches. Presst man die Buchdeckel fest zusammen, kann auf dieser Papierfläche gemalt werden. Wir werden in diesem Kurs unsere eigenen Bücher kreativ mit Aquarellfarbe verschönern. Die Technik wird eingehend vermittelt, Vorerfahrungen mit Aquarell sind nicht notwendig. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

Bitte mitbringen: zwei bis drei Bücher (nicht gerade die Lieblingsbücher zum Ausprobieren)

**Kurs-Nr. CE2402**

Julia Laas

Samstag, 04. Mai,

10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

23,00 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)

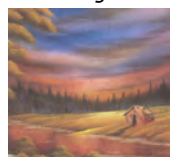
### The Joy of Painting® Landschaftsmalerei nach BobRoss®

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BobRoss® garantiert Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge.

Der Kurs führt sie in die Wet-on-Wet Technique® (Nass-in-Nass-Ölmaltechnik) des amerikanischen Malers ein und richtet sich an alle, die Erfahrungen in der Ölmalerei sammeln möchten. Durch die Nass-in-Nass-Technik gelingt das vorgegebene Motiv einfach und unkompliziert. Sie gestalten unter genauer Anleitung des zertifizierten BobRoss® Kursleiters (CRI) Schritt für Schritt ein Ölgemälde (40 x 50 cm) mit dem vorgegebenen Landschaftsmotiv. Weitere Informationen zu Motiven, Maltechnik und Kursleiter unter: [www.freudezumalen.de](http://www.freudezumalen.de).

Die Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: »Malkleider«, eine Papierkuchenrolle, eine Packung Babyfeuchttücher ggf. einen kleinen Imbiss und einen Karton (40 x 50 cm) zum Transport des fertigen Bildes. Ansonsten wird sämtliches Material gestellt.



#### Motiv »Evening at Sunset«

**Kurs-Nr. CE2403**

Stefan Horn

Samstag, 06. April,

10.30 – 15.30 Uhr (6 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum D

65,00 € (inkl. aller Materialkosten)

**Kurs-Nr. CE2404**

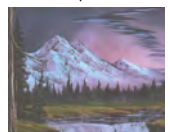
Stefan Horn

Samstag, 22. Juni,

10.30 – 15.30 Uhr (6 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

65,00 € (inkl. aller Materialkosten)



#### Motiv »Arctic Beauty«

**Kurs-Nr. CE2405**

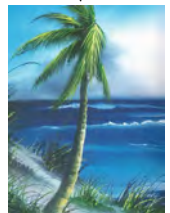
Stefan Horn

Samstag, 13. April,

10.30 – 15.30 Uhr (6 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum D

65,00 € (inkl. aller Materialkosten)



#### Motiv »Storm on Horizon«

**Kurs-Nr. CE2406**

Stefan Horn

Freitag, 21. Juni,

10.30 – 15.30 Uhr (6 UStd.)

vhs Celle, Trift 20,

Kreativraum

65,00 € (inkl. aller Materialkosten)

### Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

#### für Anfänger\*innen

Die Übungen und Anleitungen in diesem Kurs sind für Menschen gedacht, die noch nicht zeichnen können oder glauben, sie hätten wenig oder gar kein Talent dazu, es aber doch gern lernen möchten. Wie

schon Albrecht Dürer es ausdrückte: Der in deinem Herzen heimlich gesammelte Schatz wird durch dein schöpferisches Tun sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

**Kurs-Nr. CE2411**

Michael Foley

mittwochs, ab 07. Februar

19.00 – 21.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum A

81,00 €

### Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

#### für Interessierte mit Vorerfahrungen

In dieser Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen wir unser zeichnerisches Können und entwickeln dabei ein kreatives Denken. Zeichnen ist ein eigenartiger Vorgang. Er ist so eng mit dem Sehen verbunden, dass beides kaum voneinander zu trennen ist. Die Fähigkeit zum Zeichnen hängt davon ab, mit den Augen eines Künstlers zu sehen.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

**Kurs-Nr. CE2412**

Michael Foley

mittwochs, ab 03. April

19.00 – 21.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum A

81,00 €

### Mit Stift und Pinsel Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Ziel ist es, den vielseitigen Umgang mit Stift und Pinsel zu erlernen, die künstlerische Darstellung zu erweitern und zu vertiefen. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinander setzt. Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kurstermin. Neueinsteigende erhalten das benötigte Material auch leihweise gegen einen Kostenbeitrag bei der Dozentin.

**Kurs-Nr. CE2413**

Monika Dittrich

montags, ab 19. Februar

15.30 – 17.45 Uhr, 8 Nachmittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

108,00 €

### Aquarellmalerei

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen – auch

in Mischtechniken – sowie gestalterische Varianten und Experimente.

*Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Skizzenmaterial; genaue Material-information erhalten Sie bei Kursbeginn.*

→ am Vormittag für Fortgeschrittene  
**Kurs-Nr. CE2414**

*Monika Dittrich*

dienstags, ab 20. Februar

09.00 – 11.15 Uhr, 8 Termine (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

108,00 €

→ am Abend für Fortgeschrittene

**Kurs-Nr. CE2415**

*Monika Dittrich*

dienstags, ab 21. Februar

18.30 – 20.45 Uhr, 8 Termine (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

108,00 €

→ am Vormittag für Fortgeschrittene

**Kurs-Nr. CE2416**

*Monika Dittrich*

mittwochs, ab 21. Februar

09.00 – 11.15 Uhr, 8 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

108,00 €

## KERAMIK BEMALEN

Die Farben sind unbedenklich und leicht auswaschbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Mit persönlicher Note: Osterschale für die Festtafel

Nach einer Einführung in die Grundlagen des Keramikbmalens, werden wir einen Teller mit 25 cm Durchmesser zu einem Hingucker für die Ostertafel oder als ein schönes Geschenk gestalten. Dazu tragen wir zuerst die Silhouette eines Motivs auf den Teller auf und verleihen dieser dann mit einer speziellen Punkttechnik Farbe und Ausdruck. Setzen Sie individuelle Ideen um oder nutzen Sie eine der zahlreichen Vorlagen.

**Kurs-Nr. CE2417**

*Michaela Schlobach*

Donnerstag, 07. März,

19.00 – 21.30 Uhr (3,33 UStd.)

Celle, KreativRaum, Zugbrückenstraße 48

30,00 € (inkl. 15 Euro Materialkosten)

### Porzellan aufgepeppt: Früh- stücksset in »Blubber«-Technik

Nach einer Einführung in die Grundlagen des Keramikbmalens, gestalten wir ein Frühstückssset, bestehend aus einem Teller von 20 cm Durchmesser und einem Becher. Sie lernen die »Blubber«-Technik kennen, die mit dem Siebdruck kombiniert wird. Dabei entsteht ein einzigartiger Effekt – egal, ob Sie ein florales oder ein maritimes Motiv wählen.

**Kurs-Nr. CE2418**

*Michaela Schlobach*

Montag, 11. März,

19.00 – 21.30 Uhr (3,33 UStd.)

Celle, KreativRaum, Zugbrückenstraße 48

35,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)

### Keramik-Malerei: Florales auf Tassen und Tellern

Nach einer Einführung in die Grundlagen des Keramikbmalens, starten wir mit der individuellen Gestaltung eines Rohlings, z.B. einer Tasse, eines Tellers, einer Vase etc. Eine große Auswahl an Keramikrohlingen steht Ihnen vor Ort zur Verfügung. Wir werden das gewählte Motiv mit Bleistift auf den Rohling aufbringen und danach die farbliche Gestaltung ausarbeiten. Setzen Sie individuelle Ideen um oder nutzen Sie eine der zahlreichen Vorlagen.

**Kurs-Nr. CE2419**

*Michaela Schlobach*

Montag, 27. Mai,

19.00 – 21.30 Uhr (3,33 UStd.)

Celle, KreativRaum, Zugbrückenstraße 48

15,00 € (zzgl. 15–20 € Materialkosten, je nach

Wahl des Rohlings, die mit der Dozentin direkt abgerechnet werden)

## KALLIGRAFIE

### Handlettering

Schön geschnörkelt ist halb  
geschrieben!

Mit den beliebten Brushpens (Pinselstiften) sowie Schwung und Phantasie entstehen in diesem Workshop liebevoll gestaltete Worte oder kurze Texte. Nach der Einführung in ein Basis-Alphabet verzieren wir unsere Letterings mit individuellen Schnörkeln und runden die Gestaltung mit Bannern und Deko-Elementen ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: möglichst glattes unliniertes Papier, Transparent- oder Butterbrot Papier, Brushpen (z.B. Edding 1340 Pinselstift, Pentel brushpen SE515C o.ä.), feinen Filzstift (Fineliner), Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere, Klebstoff, Stempel (falls vorhanden). Bitte kurze Zitate für die Umsetzung nicht vergessen!*

**Kurs-Nr. CE2420**

*Sabine Pfeiffer,*

*Dipl.-Designerin*

Sonntag, 05. Mai,

10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum D

36,00 € (+ 1 Euro Kopiergeld, das bei der Dozentin abgerechnet wird)

## KUNSTHAND- WERKLICHES ARBEITEN

### Gestalten mit Ton mit und ohne Vorkenntnisse

Nach Anleitung oder auch eigenständig fertigen wir Dekoratives, Nützliches oder Weihnachtliches in Aufbaukeramik. Unterschiedliche Gestaltungstechniken werden dabei ebenso vermittelt wie der Umgang mit Glasuren. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert die Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung.

**Kurs-Nr. CE2503**

*Sigrid Arnhold*

montags, ab 05. Februar

18.30 – 21.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

92,50 € (+ 20 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

**Kurs-Nr. CE2504**

*Sigrid Arnhold*

mittwochs, ab 07. Februar

18.30 – 21.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

92,50 € (+ 20 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

### Töpfern – Keramik für Haus und Garten

Für alle, die mit Ton kreativ schöne Keramik für Haus und Garten herstellen möchten, z. B. Figuren, Stelen oder Vogeltränken. Die Techniken werden erklärt, eigene Ideen können eingebracht werden.

*Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch und Nudelholz*

**Kurs-Nr. UN2501**

*Helga Praher*

samstags, ab 06. April

10.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage

(13,33 UStd.)

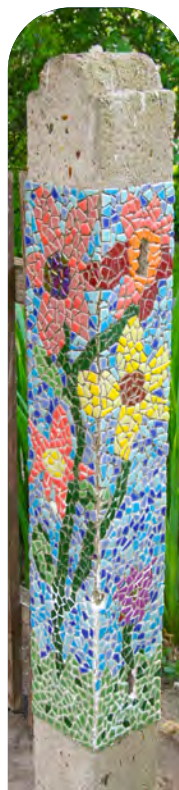
Unterlüß, Grundschule

60,00 € (zzgl. Materialkosten)

### Mosaik-Kunst für den Garten

Mosaikkunst ist Kreativität pur: Sie zerkleinern Steine, um daraus etwas Neues, Großes entstehen zu lassen!

Nach Materialkunde und einer Einführung in die Grundtechniken des Zuschnitts werden Sie ein Mosaik-Objekt für den Garten oder Balkon selbst erschaffen. Im Atelier der Dozentin steht eine große Auswahl an Material zur Verfügung, mit ihrer Hilfe entscheiden Sie sich für ein Objekt Ihrer Wahl, legen es an und erarbeiten es Stück für Stück. Im letzten Arbeitsschritt wird verfügt.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Kurs-Nr. FL2600

Silke Heidmann

mittwochs, ab 03. April

15.00 – 18.45 Uhr, 3 Termine (15 UStd.)

Flotwedel, Werkstatt Wienhausen, An der Masch 7, OT Offensen

71,30 € (+ Materialkosten in Höhe von 35 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

#### Kurs-Nr. FL2601

Silke Heidmann

Samstag, 20. April, 10.00 – 18.15 Uhr

Sonntag, 21. April, 10.00 – 13.00 Uhr (15 UStd.)

Flotwedel, Werkstatt Wienhausen, An der Masch 7, OT Offensen

71,30 € (+ Materialkosten in Höhe von 35 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

## SCHMUCK

### Ein Schmuckstück selbst gestalten

#### Gold- und Silberschmieden

Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens, geht auf Form- und Oberflächengestaltung ein und leitet bis zum fertigen eigenen Objekt an. Silber und andere Materialien können im Kurs erworben werden. Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte zwecks Materialbestellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung.

*Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nabsichtbrille, eine Plastiktüte*

#### Kurs-Nr. CE2601

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 24. Februar, 10.00 – 16.15 Uhr

Sonntag, 25. Februar, 10.00 – 16.15 Uhr (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

88,00 € (inkl. 8 Euro Werkzeugpauschale, zzgl.

Materialkosten nach Verbrauch)

#### Kurs-Nr. CE2602

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 06. April, 10.00 – 16.15 Uhr

Sonntag, 07. April, 10.00 – 16.15 Uhr (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

88,00 € (inkl. 8 Euro Werkzeugpauschale, zzgl.

Materialkosten nach Verbrauch)

#### Kurs-Nr. CE2603

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 01. Juni, 10.00 – 16.15 Uhr

Sonntag, 02. Juni, 10.00 – 16.15 Uhr (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Kreativraum

88,00 € (inkl. 8 Euro Werkzeugpauschale, zzgl.

Materialkosten nach Verbrauch)

## TEXTILES GESTALTEN

### Nähmaschinen-Führerschein

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine und den Umgang damit kennen. Gemeinsam erarbeiten wir die ersten selbstgenähten Kleinigkeiten: ein Täschchen für Kosmetik oder Schreibzeug, eine Kissen- oder Schutzhülle und einiges mehr. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn per E-Mail verschickt, alternativ kann auch Material im Kurs erworben werden. Sie haben noch keine Nähmaschine? Auf Anfrage bei der Dozentin (patchworkschule@mail.gmx) kann eine Maschine für 3 € pro Abend geliehen werden.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden) mit Zubehör, Nähutensilien*

#### Kurs-Nr. CE2701

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland

dienstags, ab 27. Februar

18.00 – 21.00 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

56,00 €

### Stuhl- oder Bodenkissen nähen

Was tun, wenn man für die Gartenstühle oder die Bank einfach keine passenden Kissen findet? In diesem Kurs können Sie Sitzkissen einfach selbst nähen:

- ob mit Reißverschluss oder Knöpfen
- ob mit Bändern oder Schlaufen zum Anbinden an den Stuhl
- oder ganz ohne Verschluss

Wir erarbeiten dann die passenden Kissenbezüge. Sie haben keine Möglichkeit Ihre Nähmaschine mitzubringen? Dann können Sie eine Maschine für 3 € pro Abend ausleihen. Bei Fragen zum Ausleihen oder zum Material schreiben Sie bitte eine Mail an die Dozentin: patchworkschule@mail.gmx.

*Bitte mitbringen: Schaumstoff in der richtigen Größe oder anderes Füllmaterial für Bodenkissen, genügend Stoff, sowie Nähmaschine mit dem üblichen Nähzubehör. Endlos-Reißverschluss in verschiedenen Farben und Kam Snaps (Druckknöpfe) können bei Bedarf im Kurs erworben werden.*

#### Kurs-Nr. CE2702

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland

Donnerstag, 07. März, 18.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 14. März, 18.00 – 21.00 Uhr (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

38,00 €

### Nähen – für jedes Talent

In diesem Kurs, der sich an Anfänger\*innen und an Fortgeschrittene richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Seien Sie mutig und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Die Kursleiterin gibt bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch). Eine Vorbesprechung findet am Dienstag statt. Bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe.

*Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine sowie Nähutensilien*

#### Kurs-Nr. CE2703

Agnes Heydenreich, Modeschneiderin

Dienstag, 19. März, 19.00 – 20.30 Uhr

Freitag, 22. März, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 23. März, 09.30 – 15.15 Uhr

Sonntag, 24. März, 09.30 – 14.45 Uhr (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

90,00 €

#### Kurs-Nr. CE2704

Agnes Heydenreich, Modeschneiderin

Dienstag, 04. Juni, 19.00 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 15. Juni, 09.30 – 15.15 Uhr

Sonntag, 16. Juni, 09.30 – 14.45 Uhr (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

90,00 €

#### Kurs-Nr. CE2705

Agnes Heydenreich, Modeschneiderin

Dienstag, 13. August, 19.00 – 20.30 Uhr

Freitag, 23. August, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 24. August, 09.30 – 15.15 Uhr

Sonntag, 25. August, 09.30 – 14.45 Uhr (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

90,00 €

### Wie nähe ich eine Tasche in Hose, Rock oder Jacke ein?

#### Anleitung für Fortgeschrittene

Sie können bereits nähen, jedoch umgehen Sie lieber das Einarbeiten einer Tasche? Dabei gibt es so viele tolle Varianten, mit denen Sie Ihren selbstgenähten Kleidungsstücken den letzten Pfiff verleihen können. Angefangen bei verschiedenen aufgesetzten Taschen über Seiteneingriffstaschen bis hin zu Paspeltaschen oder einer Reißverschluss-tasche. In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Muster vorgestellt, Sie können sich dann zwei bis drei Modelle aussuchen und unter Anleitung nacharbeiten. Bitte beachten Sie, dass hier keine ganzen Kleidungsstücke genäht werden, sondern nur Musterstücke.

*Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stoffreste, Reste von Vlieseline zum Verstärken, Schere, Stifte, Messwerkzeuge, Kreide und ggf. Nadeln.*

## Kurs-Nr. CE2706

Agnes Heydenreich, Modeschneiderin  
Samstag, 24. Februar,  
9.30 – 15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
76,00 € (Kopiergeld wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.)

## Wie nähe ich einen Reißverschluss ein?

### Praktische Anleitung

Die Welt ist voller Reißverschlüsse ... An diesem Abend werden Ihnen verschiedene Varianten des Einnähens eines Reißverschlusses vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, entweder an einem Kleidungsstück einen Reißverschluss einzunähen oder zwei bis drei Probestücke anzufertigen. Reißverschlüsse in der Länge von ca. 10 – 20 cm werden Ihnen zur Verfügung gestellt, längere bzw. für Ihr Kleidungsstück passende müssen mitgebracht werden. Eine individuelle Betreuung und Unterstützung ist gewährleistet.

Bitte mitbringen: Stoffreste, Schere, Nähgarn, Nadeln und einen Reißverschlussfuß – auch die eigene Nähmaschine und einen Fuß für Naht verdeckte Reißverschlüsse

## Kurs-Nr. CE2707

Agnes Heydenreich, Modeschneiderin  
Freitag, 28. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 29. Juni, 09.30 – 15.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
52,50 € (inkl. Materialkosten)

## Kissenhüllen mit Hotelverschluss Anfängerkurs

Sie haben noch nie genäht, verfügen aber über eine Nähmaschine? Um die ersten Grundlagen beim Nähen zu erlangen, werden wir als Projekt einen Kissenbezug mit einem Hotelverschluss anfertigen. Dabei handelt es sich um eine nach innen eingeschlagene und vernähte Tasche im Bezug, für die weder Knöpfe noch Reißverschlüsse notwendig sind.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn in diversen Farben, Stift, Papier, Schere, Universalnadel für die Nähmaschine, Webstoff nach Geschmack, bei 1,40 m Breite mindestens 50 cm. Gerne auch passende Borten, Bänder und Knöpfe zur Zierde.

## Kurs-Nr. WN2703

Andrea Marquardt  
Samstag, 17. Februar,  
10.00 – 14.30 Uhr (6 UStd.)  
Winsen, Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Gebäude B, TextilRaum im Obergeschoss  
27,00 €



## Rolltop-Tasche nähen

In diesem Kurs nähen wir eine Rolltop-Umhängetasche. Das bedeutet, dass der Verschluss oben eine Rolle ergibt, die mit dem Gurtband und der Steckschnalle fixiert wird. Dieser Kurs richtet sich auch an Teilnehmer\*innen, die noch nicht lange nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien sowie eine Nähmaschinennadel für Jeansstoffe. Als Außenstoff benötigen Sie festen Baumwollstoff (150 bis 300 g/m<sup>2</sup>) 0,50 m x 1,40 m, als Futter weichen Baumwollstoff (100 bis 150 g/m<sup>2</sup>) 0,35 m x 1,40 m, als Einlage 0,50 m x 0,90 m Decovil, 2,5 m Gurtband (40 mm breit), 2 D-Ringe 30 mm, 2 Karabinerhaken 40 mm, eine Steckschnalle 40 mm, einen Schieber 40 mm und passendes Nähgarn.

Alle Materialien können auch in großer Auswahl im Kurs günstig bei der Dozentin erworben werden.

## Kurs-Nr. WN2704

Andrea Marquardt  
Samstag, 02. März,  
10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
Winsen, Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Gebäude B, TextilRaum im Obergeschoss  
36,00 €

## Upcycling: Aus alten Jeans etwas Neues nähen

In diesem Kurs geht es um ausgefallene Schlüsselanhänger, Handy- und Buchhüllen, Hundespielzeuge, Taschen aller Art oder andere Projekte nach Wahl, die wir in netter Runde aus gebrauchten Jeans selber herstellen. Ein wenig handwerkliches Geschick und Kreativität reichen aus, um nach dem Kurs mit schönen Dingen nach Hause zu gehen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarne in diversen Farben, Stift, Papier, Schere, Jeansnadel für die Nähmaschine.

## Kurs-Nr. WN2705

Andrea Marquardt  
Samstag, 27. April,  
10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
Winsen, Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Gebäude B, TextilRaum im Obergeschoss  
36,00 €

## Shirt-Bluse oder Kurzarmhemd aus Musselin nähen



Musselin ist der ideale Stoff für heiße Sommertage. Das weitmaschige und leichte Gewebe des Musselins lässt die Luft gut zirkulieren. Sie haben schon mal genäht, aber an ein Kleidungsstück haben Sie sich

noch nicht herangetraut und wollen es einmal versuchen? Es wird in diesem Kurs eine Shirt-Bluse oder ein Hemd angefertigt, die auch eine gute Figur im Büro abgeben. Bei der Bluse wird bewusst auf komplizierte Details verzichtet. Beim Hemd werden Druckknöpfe statt normale Knöpfe verwendet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien, farblich passendes Nähmaschinengarn (ca. 200m).

Für die Damen: Musselin-Stoff (1,45 m breit) 1m für Konfektionsgrößen 34-40, 1,50 m für Konfektionsgrößen 42-48, 2 m für Konfektionsgrößen 50-58.

Für die Herren: Musselin-Stoff (1,45 m breit) 2 m für Konfektionsgrößen 40-54, 2,40 m für Konfektionsgrößen 56-66.

Druckknöpfe stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

## Kurs-Nr. WN2706

Andrea Marquardt  
Freitag, 07. Juni, 17.00 – 20.00 Uhr  
Samstag, 08. Juni, 10.00 – 14.30 Uhr (10 UStd.)  
Winsen, Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Gebäude B, TextilRaum im Obergeschoss  
45,00 €

## Häkeln liegt wieder im Trend! Einstiegskurs

Häkeln?! Ja, das macht richtig Spaß! Mit viel Freude lernen Sie in gemütlicher Runde die Grundtechniken des Häkelns kennen und Sie werden ihr erstes Häkelprojekt umsetzen, Auf Wunsch kann auch mit den Fingern (nicht mit der Häkelnadel!) mit XXL Wolle Maxi Cotton eine Grobstrickdecke o. ä. gehäkelt werden. Die verschiedenen Materialien (inkl. Häkelnadeln) können bei der Dozentin erworben werden. Lassen Sie sich überraschen von den tollen Ideen der Dozentin.

Bitte mitbringen: vorhandene Häkelnadeln

## Kurs-Nr. LA2701

Iryna Goncharov  
Freitag, 16. Februar,  
17.00 – 21.15 Uhr (5,67 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 2  
25,50 € (Wolle und Häkelnadeln werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Makramee-Workshop von Anfang an

An diesem Abend tauchen Sie in die Makramee-Welt ein. Sie lernen verschiedene Grundknoten kennen und werden erste kleine Projekte umsetzen.

*Bitte mitbringen (falls vorhanden): Schere, Makrameegarn 3mm*

**Kurs-Nr. LA2702**

*Jasmin Knoop*

Freitag, 08. März, 18.00 – 21.00 Uhr (4 UStd.)

Lachendorf, Oberschule, Südfeld 2

18,00 € (ein Materialpaket kann für 20,00 € erworben werden, bitte bei der Anmeldung angeben)

## Natürlich und wild: mit Pflanzen färben



In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit dem fantastischen Farbspektrum der Natur, mit Blumen, Blättern und ganzen Pflanzen Stoff färben und bedrucken können und dabei eine wahre »Wunder-tüte« entdecken. Vermittelt werden die notwendigen Arbeitsschritte wie das Vorbereiten des Stoffes und verschiedene Techniken. Sie werden selbst tätig und haben die Möglichkeit, ein eigenes kleines Kunstwerk herzustellen. Der vorbereitete, gebeizte Baumwollstoff in der Größe von 60 x 60 cm wird im Kurs gestellt. Dieses Seminar findet draußen im Garten der Naturheilpraxis statt. Es gibt einen Bereich der überdacht ist. Bitte bei Regen wetterfest kleiden.

*Bitte mitbringen: Handschuhe, kleiner Hammer, gern auch Blüten, Blätter und Pflanzen (sie können auch schon angetrocknet sein)*

**Kurs-Nr. WI2700**

*Ina Fajga*

Samstag, 04. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

Wietze; Naturheilpraxis Ina Fajga  
26,00 € (inkl. 8 € Materialkosten)

## MUSIK

### Trommel-Workshop zum Ausprobieren

#### Schnupper- und Orientierungstag

Sie fragen sich, ob Trommeln etwas für Sie ist und welcher Stil wohl zu Ihnen passt?

Hier erhalten Sie einen Überblick über die Trommeln Djembe (Afrikanische Trommel), Cajon (als Alternative zum Schlagzeug) und die Darbuka (orientalische Trommel) mit dem jeweils dazugehörigen Musikstil. Auf einigen Leih-Instrumenten werden Sie dann ein paar Grundlagen für das Spielen auf einer Handtrommel erlernen. Sie können auch gern eigene Instrumente mitbringen. Zum Abschluss des Nachmittags gibt es Tipps, wie es mit der »Trommelei« weitergehen kann.

*Bitte mitbringen: eigene Instrumente (falls vorhanden), Leih-Instrumente sind vorhanden*

**Kurs-Nr. FA2800**

*Hans Jürgen Hollander*

Samstag, 17. Februar, 14.00 – 17.00 Uhr (4 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
18,00 €

### Cajon – das Schlagzeug zum Mitnehmen

#### Einstiegskurs

Gemeinsam erarbeiten wir auf der Cajon einen Grundrhythmus (Rock/Pop), mit dem Sie schon viele Lieder begleiten können. Eine kleine Instrumentenkunde, Anschlagstechniken, Zählweisen und Trommelnoten sind ebenfalls Inhalte dieses Kurses. Falls Sie kein eigenes Cajon besitzen, können Sie für 25 € (1–2 Tage) ein Instrument beim Dozenten ausleihen. Bitte bei der Anmeldung angeben: Tel. (05053) 90 05 11. Die Ausleihe ist verbindlich.

*Bitte mitbringen: eigenes Instrument (falls vorhanden)*

**Kurs-Nr. FA2801**

*Hans Jürgen Hollander*

Samstag, 16. März, 14.00 – 17.00 Uhr (4 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
18,00 €

### Cajon – der Schlagzeugsound aus der Kiste mit Vorkenntnissen

Rock, Pop, Reggae, Blues und andere Rhythmen lassen sich auch auf dem Cajon spielen. Wir erlernen nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen verschiedene Grundrhythmen und Variationen dazu. Falls Sie kein eigenes Cajon besitzen, können Sie für 25 € ein Instrument beim Dozenten ausleihen. Bitte bei der Anmeldung angeben: Tel. (05053) 90 05 11. Die Ausleihe ist verbindlich.

*Bitte mitbringen: eigenes Instrument (falls vorhanden)*

**Kurs-Nr. FA2802**

*Hans Jürgen Hollander*

Sonntag, 17. März, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
18,00 €

### Trommeln auf der Djembe Einstiegskurs

Zunächst wollen wir mit unterschiedlichen Anschlagstechniken die Djembe-Trommel zum Klingen bringen, um dann nach einigen Grundübungen einen einfachen Rhythmus zu erarbeiten, mit dem man die meisten afrikanischen Trommelstücke begleiten kann. Falls Sie keine eigene Djembe besitzen, können Sie im Kurs ein Instrument für 5 € vom Dozenten ausleihen. Bitte bei der Anmeldung angeben: Tel. (05053) 90 05 11.

*Bitte mitbringen: eigene Instrumente (falls vorhanden)*

**Kurs-Nr. FA2803**

*Hans Jürgen Hollander*

Samstag, 02. März, 14.00 – 17.00 Uhr (4 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
18,00 €

### Trommeln auf der Djembe mit Vorkenntnissen

Nach dem Auffrischen der Grundkenntnisse vertiefen wir die Schlagstechniken Bass, Tone, Slap und Ghost-Notes. Danach werden wir weitere Rhythmen erarbeiten, die sich später im Ensemblespiel zu einem komplexen Rhythmus vereinen. Falls Sie keine eigene Djembe besitzen, können Sie im Kurs ein Instrument für 5 € vom Dozenten ausleihen. Bitte bei der Anmeldung angeben: Tel. (05053) 90 05 11.

*Bitte mitbringen: eigenes Instrument (falls vorhanden)*

**Kurs-Nr. FA2804**

*Hans Jürgen Hollander*

Sonntag, 03. März, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
18,00 €

### Gitarrespielen für Anfänger\*innen

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen oder Sie haben vor Jahren gespielt und suchen einen neuen Einstieg – in diesem Kurs lernen Sie erste Akkorde und Lieder. Das Lerntempo wird Ihren Bedürfnissen angepasst, jede und jeder soll ein Erfolgserlebnis mit nach Hause nehmen. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

*Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden)*

**Kurs-Nr. CE2801**

*Klaus-Peter Alfey*

dienstags, ab 06. Februar

19.00 – 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9  
135,00 €

## Gitarre ohne Noten von Anfang an

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in die Klangwelt der Gitarre. In kleinen und leichten Schritten erarbeiten wir uns nach und nach die Begleitung populärer Songs. Ergänzend lernen wir das Stimmen der Gitarre und erhalten Informationen zum motivierten und effektiven Üben. Gern wird auf Songwünsche der Teilnehmenden eingegangen. Schon von der ersten Stunde an liegt der Schwerpunkt auf dem Musizieren selbst. Der Kurs findet komplett ohne Noten statt und richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibzeug

**Kurs-Nr. LA2800**

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer

donnerstags, ab 15. Februar

19.00 – 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6  
117,00 €

## Gitarre von Anfang an

Einfache Akkorde, Anschlagstechniken und Zupfmuster werden vermittelt, um sich selbst beim Gesang zu begleiten. Auch ohne Gesang gibt es die Möglichkeit, nach Tabulaturen Melodien zu spielen. Außerdem lernen Sie die Unterschiede der Gitarren kennen, wie Saiten aufgezo-gen werden und wie die Gitarre gestimmt wird. Natürlich gehören zu jedem Instru-ment Noten. Sie bilden die Grundlage für Musik. Es ist wichtig, davon wenigstens einmal gehört zu haben. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforder-lich. Eine eigene Gitarre ist wichtig, um Gelerntes zuhause zu wiederholen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer und Fußbank (falls vorhanden), Schreibzeug

**Kurs-Nr. WI2801**

Ariane Wenzel

donnerstags, ab 04. April

18.30 – 20.00 Uhr, 7 Abende (14 UStd.)

Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.  
63,00 €

## Liedbegleitend Gitarre spielen für »spätberufene« (Groß-)Eltern

### Generation 50+ mit Vorkenntnissen

Sie haben früher schon einmal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weiterma-chen können? In den Kursen WA 2801 bis 2804 beschäftigen wir uns mit Anschlag-techniken, Folkpickings, Schlagrhythmen, Tabulatoren und Griffstabellen und stellen (ganz nebenbei) ein buntgemischtes Repertoire von Schlagern, Oldies, Kinder-, Geburtstags- und Weihnachtsliedern nach Ihren Wünschen zusammen. Ach ja! Dieses »vermaledeite« F ... und andere Barré-Akkorde kriegen wir hin – ziemlich krampflos übrigens!

Bitte setzen Sie sich vor der Anmeldung mit der Außenstellenleitung in

Verbindung: Agnes Heydenreich:  
wathlingen@vhs-celle.de



Mit Gitarrenbegleitung wird jeder Gesang zum Lied. Ob Klassik, Metal oder Weltmusik: Die Gitarre ist der Alleskönner unter den Instrumenten. Mit gezupften und geschlagenen Saiten erzeugt sie intime Singer-Songwriter-Stimmung. Ihre zarten Klänge und kraftvollen Akkorde bereichern Sinfonie-orchester. Mitreißende Rhythmen der spanischen Flamenco-Gitarre gehören zum immateriellen Kulturerbe. Als E-Gitarre ist sie ein elementares Symbol der Rock-Musik. Sogar ihre Abwesenheit wird kultiviert – durch Weltmeisterschaften im Luftgitarrespielen. Ob man nun lieber Jazz oder Folk mag, die ersten Schritte im Gitarrenspiel-Lernen sind immer die gleichen. Verschiedene Kurse in Stadt und Landkreis Celle bieten die passenden Einstiegsmöglichkeiten – mit und ohne Notenlesen.

→ Foto: Almonroth CC-BY-SA-3.0

**Kurs-Nr. WA2801**

Hermann Edwin Gatzke

montags, ab 19. Februar

17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54, Wath-lingen

90,00 € (Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

**Kurs-Nr. WA2802**

Hermann Edwin Gatzke

montags, ab 19. Februar

19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54, Wath-lingen

90,00 € (Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

**Kurs-Nr. WA2803**

Hermann Edwin Gatzke

dienstags, ab 20. Februar

17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54, Wath-lingen

90,00 € (Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

**Kurs-Nr. WA2804**

Hermann Edwin Gatzke

dienstags, ab 20. Februar

19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54, Wath-lingen

90,00 € (Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

## The Great Highland Bagpipe

### Einführungskurs ins Dudelsackspielen

An diesem Wochenende gibt es eine praxisnahe Einführung zum Erlernen der Great Highland Bagpipe. Dazu muss man keinen Dudelsack besitzen. Im Mittel-punkt des Seminars steht der »Practice Chanter«, ein flötenähnliches Instrument, auf dem die Fingertechnik erlernt und geübt wird. Die Griffweise entspricht der der Great Highland Bagpipe. Für das Seminar kann ein – neuer! – »Practice Chanter« gegen eine geringe Gebühr (7 Euro) leihweise zur Verfügung gestellt werden oder zum Selbstkostenpreis (ab ca. 25 Euro) erworben werden.

Es wird den Teilnehmenden natürlich auch möglich sein, eine »Pipe« einmal selbst zu spielen.

**Kurs-Nr. CE2802**

Ralf Schumm

Samstag, 01. Juni, 10.00 – 16.30 Uhr

Sonntag, 02. Juni, 10.00 – 15.15 Uhr

(15 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

75,00 € (evtl. Leihgebühr bzw. Kaufpreis des

»Practice Chanter« wird direkt mit dem Dozen-ten abgerechnet)



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



# Gesundheit und Genuss

**Hier finden Sie die vielseitigen Angebote in Stadt und Landkreis Celle zum Thema Gesundheit.**

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 zu bewältigen.

Unsere Angebote unterstützen Sie dabei, einen gesunden Lebensstil zu verwirklichen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Bedenken fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin vor der Kursbuchung, ob das Angebot für Sie geeignet ist.

**Stefanie Lau: (05141) 92 98 21 • s.lau@vhs-celle.de**



## BILDUNGS-URLAUB

### Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Energie – Gesundheitsförderung und Resilienz für Beruf und Alltag Bildungsurlaub im Juni 2024

Heutzutage wissen wir alle recht gut, was wir tun können, um uns gesund zu halten. Doch – wie steht es mit unserer psychischen Gesundheit? Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt? Dass hier noch eine große Wissenslücke klafft, zeigt zum Beispiel die jährlich steigende Zahl psychischer Erkrankungen. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat die Positive Psychologie in den letzten zwei Jahrzehnten verschiedene Methoden und Übungen entwickelt, die Freude und Lebenszufriedenheit steigern und unsere psychische Widerstandskraft erhöhen. Hierfür setzt sie an den Stärken, Ressourcen und Wünschen an. Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch! Die Interventionen der Positiven Psychologie sind leicht zu verstehen und können gut in den Alltag integriert werden. Sie wirken wie ein Hanteltraining für die Muskeln und bauen Lebensfreude und psychische Gesundheit auf.

#### Inhalte:

- Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag
- Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen
- Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern
- Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben
- Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

#### Kurs-Nr. CE4101

*Stefanie Lühje, zert. Beraterin für Positive Psychologie, Sozialpädagogin*

Montag, 10. bis Freitag 14. Juni, 09.00 – 16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal  
232,00 €

### Stark gegen Stress und Burnout Bildungsurlaub im Mai 2024

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, den Teilnehmenden vertiefende Informationen zur Entstehung, zur Auswirkung und zum Umgang mit Stress zu vermitteln. Es geht darum, Stressoren zu identifizieren, sie aktiv zu bewältigen und Stresskompetenz aufzubauen. Es werden ein lösungsorientierter Umgang und effektive Strategien erlernt, um mit Stress umzugehen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Welt des Yoga und erfahren, wie diese uralte Praxis dazu verhelfen kann, den modernen Stress abzubauen. Sie lernen Achtsamkeit, Meditation und weitere Entspannungstechniken kennen, die Sie in Beruf und Alltag darin unterstützen, dem Stress zu begegnen, Burnout vorzubeugen und gesund zu bleiben. Der Bildungsurlaub ist offen für alle interessierten Personen.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

*Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, Sitzkissen oder feste Unterlage, dicke Socken, Schreibzeug*

#### Kurs-Nr. CE4102

*Brigitte Gareis, Stressmanagerin, Yogalehrerin*

Montag, 13. bis Freitag, 17. Mai, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

Celle; Lauensteinplatz 1 A  
263,00 €

→ Noch mehr Bildungsurlaube zu Stressbewältigung und Ruhestand: CE 1701, CE1702, CE1703 auf S. 25

# GESUNDHEITS- VORTRÄGE

## Fit und gesund ein Leben lang

Zwischen Sitzgymnastik und Marathon – wie sollte ein gesundes Sportprogramm in der zweiten Lebenshälfte aussehen? In diesem Vortrag geht es rund um das Thema Fitness und ein altersgerechtes Training. Sie erfahren, worauf es ankommt, um gesund und fit zu leben und wie es gelingen kann, Fitness und Wohlbefinden auch im höheren Alter lange zu erhalten. Auch der Leistungssport im Alter wird angesprochen. Was bedeutet Training? Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Fitness und das Wohlbefinden? Weitere Themen sind Muskel- und Kardiotraining, Stretching, Körpergewichtsreduzierung. Ted Spitzer ist Fitnessexperte und mehrfacher Europa- und Deutscher Meister im Bereich Fitness und in der Leichtathletik.

### Kurs-Nr. CE4103

*Ted Spitzer, Fitness-Trainer (B Lizenz),  
Personal Trainer*

Montag, 19. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

## Das Altern gestalten

### Telomere und das biologische Altern

Haben Sie schon einmal das Wort »Telomere« gehört? Telomere sitzen an den Enden unserer Chromosomen wie die Schutzkappen von Schnürsenkeln und sorgen so für den lebenslangen Schutz unseres Erbgutes. Sie schützen uns bestmöglich vor Schäden aller Art. Das biologische Alter eines Menschen lässt sich mit Hilfe der Telomere recht gut bestimmen. Durch Forschung wurde belegt, dass sich Telomere im Laufe unseres Daseins verkürzen und dadurch unsere Zellteilung als auch Erkrankungen fördern. Erfahren Sie mehr über Möglichkeiten, diesen Prozess zu verlangsamen.

### Kurs-Nr. CE4104

*Martin Lamberts, Apotheker*

Dienstag, 09. April,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,  
Raum 52  
15,00 €

## Stress – Burn out – Depressionen

Hetze, Leistungsdruck, kaum Ruhepausen, evtl. regelmäßiger Alkoholkonsum zum Abschalten oder Runterkommen – diese Faktoren fordern ihren Tribut; das System »Mensch« streikt. Es entstehen die verschiedensten körperlichen und psychischen Beschwerden, meist ohne klares Muster und individuell ganz unterschiedlich. Wie kann die Homöopathie hier – bereits im Vorfeld – unterstützen?

Sie erhalten Informationen über die unterschiedlichen Mittel.

### Kurs-Nr. CE4105

*Martin Lamberts, Apotheker*

Dienstag, 13. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,  
Raum 52  
15,00 €

## Ernährung und Zucker

### Die Auswirkungen von Zucker auf unsere Gesundheit

Zucker ist nicht gesund, das lernen wir schon als Kind. In diesem Vortrag werden wir uns eingehend mit dem Thema Ernährung und Zucker befassen, um ein tieferes Verständnis für die Wirkung von Zucker auf unseren Körper zu entwickeln. Wir besprechen die verschiedenen Formen des Zuckers, die gesundheitlichen Auswirkungen sowie Strategien zur Reduzierung von Zucker in der Ernährung. Lernen Sie, wie Sie bewusste Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Fragen können gerne gestellt werden.

### Kurs-Nr. CE4106

*Katharina-Sophie Svensson,  
Heilpraktikerin*

Donnerstag, 22. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

## Das Immunsystem

Der Winter ist noch nicht vorbei, nass-kalte Tage fordern auch jetzt noch unsere Abwehrkräfte. Gleichzeitig setzt der erste Pollenflug ein, der für Allergiker belastend sein kann. Kommen Dauerstress und eine unausgewogene Ernährung hinzu, kann das einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem haben. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie dieses komplexe System arbeitet und was das Immunsystem schwächt. Was kann ich selber tun, um gesund durch das Jahr zu kommen? Was gibt es noch für Tipps rund um meine Abwehrkräfte?

### Kurs-Nr. CE4107

*Iris Gries, Dipl. Ing. agr.,  
Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungs-  
beraterin*

Donnerstag, 15. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

## Gesunder Darm – Gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm ... so galt der Darm schon vor Tausenden von Jahren in alten Kulturen als Zentrum des Lebens. Stress, ungesunde (veränderte) Ernährung und Medikamente können aber den Darm daran hindern, seine für unseren Organismus so wichtige Aufgabe auszuführen. Allergieneigungen, Ver-

dauungsprobleme, Hauterkrankungen, chronische Müdigkeit sind die Folge. Warum hat ein gesundes Verdauungssystem eine so große Bedeutung für unseren Körper und wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus? Wie können wir Gesundheitsprozesse positiv unterstützen? Stellen Sie in diesem Vortrag auch gerne Ihre Fragen!

### Kurs-Nr. CE4108

*Iris Gries, Dipl. Ing. agr.,  
Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungs-  
beraterin*

Donnerstag, 29. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
15,00 €

## Ansprüche gegenüber der Krankenkasse

### Wie setze ich sie erfolgreich durch?

Ein Berufsrichter aus der Sozialgerichtsbarkeit informiert und gibt Tipps zu Diagnosemethoden wie MRT/CT, Arzneimittel einschließlich Cannabis, Hilfsmittel wie Rollstühle oder Software, Krankengeld mit Voraussetzungen und Zahlungsdauer u.v.m. Wichtige Aspekte werden besprochen: Anträge richtig stellen, Widerspruch einlegen, keine Scheu vor sozialgerichtlichen Verfahren, keine Gerichtskosten. Auf spezielle Themen und Fragen der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

### Kurs-Nr. CE4110

*Michael Phielier, Vorsitzender Richter  
am Landessozialgericht*

Mittwoch, 17. April,  
18.00 – 20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
15,00 €

## Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Veränderung der Körperform und so vieles mehr beschäftigt Frau in den Wechseljahren. Jede kann etwas anderes darüber erzählen. Aber warum ist das so und was kann Frau für sich tun, um gut durch die Wechseljahre zu kommen? Ein Vortrag mit viel Wissenswertem und Hilfe zur Selbsthilfe.

### Kurs-Nr. CE4109

*Iris Gries, Dipl. Ing. agr.,  
Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungs-  
beraterin*

Donnerstag, 14. März,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
15,00 €

### Kurs-Nr. LA4101

*Iris Gries, Dipl. Ing. agr.,  
Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungs-  
beraterin*

Donnerstag, 07. März,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 6  
15,00 €

→ Vorträge zu Vorsorgevollmacht bei  
»Recht« in »Mensch und Gesellschaft«  
auf Seite 28

### Schüßler Salze für das Leben

Lernen Sie die Mineralstoffe und die Heilweise nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler für die innere und äußere Anwendung kennen. An diesem Abend wird auf die 12 Hauptsalze und auf einige häufig angewandte Ergänzungssalze eingegangen, die erst nach dem Tod Dr. Schüßlers entdeckt und in die Heilweise mit eingefügt worden sind. Die Schüßler Salze sind eine natürliche Substitutionsheilweise, die für die ganze Familie geeignet ist und entsprechend der Anwendungstipps im Alltag integriert werden kann. Sie erhalten Informationen rund um die Gesundheitsvorsorge für das ganze Jahr.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Kurs-Nr. BE4100**

*Sandra Hilmer, Mineralstoffberaterin  
nach Dr. Schüssler, Seminarleiterin und  
Referentin der gba, Antlitzanalyse*

Dienstag, 20. Februar,

19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28

15,00 €

### Positive Gedanken

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Entstehung und Bedeutung von positiven Gedanken und wie sie helfen können: Raus aus den negativen Gedanken hin zu mehr positiven Gedanken in unserem Alltag. Der Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe und keine Therapie. Der Dozent ist Fachberater für holistische Gesundheit® und zertifizierter Hypnosecoach.

**Kurs-Nr. FL4200**

*Dieter Gefeke, Zert. Hypnosecoach*

Dienstag, 12. März,

18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)

Flotwedel; Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A

15,00 €

### Gesunde Fette machen nicht fett

Welche Fette und Öle helfen meiner Gesundheit, welche machen mich krank, lustlos und deprimiert? In diesem Vortrag erfahren Sie, welches Öl bzw. Fett, das richtige für die Speisenzubereitung ist. Der Dozent ist Fachberater für holistische Gesundheit®, zertifizierter Ernährungsberater, Ernährungsphysiologe und Küchenmeister (Global Master Chef).

**Kurs-Nr. FL4201**

*Dieter Gefeke, Zert. Hypnosecoach*

Dienstag, 07. Mai,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)

Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel,  
Schulstr. 29  
15,00 €

### Vergesslich sein – ist das schon Demenz?

Ein Informationsabend über das Krankheitsbild Hirnorganische Erkrankungen Demenz/Alzheimer mit praktischen Ratschlägen und Austausch der Teilnehmer\*innen. Was sind erste Anzeichen und wo gibt es Unterstützung für Betroffene? Wie begegne ich Menschen, die an Demenz leiden? Wer braucht rechtliche Betreuung?

**Kurs-Nr. HE4101**

*Lisa Eichendorf, Krankenschwester,  
Ehrevorsitzende des Kranken-  
pflegevereins HE*

Dienstag, 05. März,

19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Hermannsburg, Krankenpflegeverein e.V.,

Sägenförth 24

16,00 €

Wie wär's mal  
mit einem Gesundheitskurs  
für das Büro-Team?

**vhs** Volkshochschule  
Celle

## Bildung auf Bestellung

### Maßgeschneiderte Weiterbildungs-Angebote für Unternehmen:



#### Berufsbezogene Sprachtrainings

Z.B. Business-Englisch, Vorbereitung auf Sprachzertifikate



#### EDV und mobiler Raum

Z.B. Windows, Mac OS, Linux, Office, Adobe, Online-Marketing, 3D-Software



#### Pädagogik, Kommunikation und soziale Kompetenzen

Z.B. Rhetorik, Konflikttraining, Verhandlungstechniken



#### Betriebswirtschaftliches Praxiswissen

Z.B. Rechnungswesen, Steuern, SAP, Marketing, Vertrieb, Büromanagement



#### Gesundheit

Z.B. Entspannungstechniken, Stressmanagement, Rückentraining u.v.m.

Individuell  
nach Ihrem  
Bedarf

#### Ansprechpartner

Frank Traenapp: (05141) 92 98 23  
f.traenapp@vhs-celle.de

## Der Säure-Basen-Haushalt

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus. Ein gutes Gleichgewicht sorgt für eine stabile Gesundheit, gibt Kraft im Krankheitsfall und fördert eine rasche Genesung. Sie erhalten gut umsetzbare Einkaufs- und Ernährungstipps und viele Informationen, wie Sie Ihren Körper aktiv in Balance bringen.

### Kurs-Nr. LA4100

*Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin,  
Diät- und Ernährungsberaterin*  
Donnerstag, 08. Februar,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 6  
15,00 €

## Gesund leben ohne Zucker Ernährungsworkshop

In diesem Abend lernen Sie, wie sich ein geringer Zuckerkonsum auf die Gesundheit auswirkt und wie man versteckte Zucker in Lebensmitteln erkennen kann. Die Dozentin zeigt auf, wie man Zucker im Alltag einsparen kann und dass dabei der Genuss nicht zu kurz kommt.

*Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift*

### Kurs-Nr. LA4102

*Jasmin Knoop*  
Freitag, 17. Mai,  
19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 2  
15,00 €

## Hypnose – was passiert da eigentlich?

Vom Mutterleib bis zum heutigen Tage ist alles Erlebte in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Manches war sehr schön und bereichert unser Leben bis heute. Anderes war negativ, vielleicht sogar traumatisch. Das verursacht immer wieder Ängste, Phobien, Wut, Blockaden oder Stress, woraus sich Krankheiten und Depressionen entwickeln können. Wie hilft hier die Hypnose? Was genau passiert in einer Hypnosesitzung?

### Kurs-Nr. LA4103

*Dieter Gefeke, Zert. Hypnosecoach*  
Mittwoch, 06. März,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 6  
15,00 €

## DENKSPORT

### Gedächtnistraining

Es gibt mehr als Kreuzworträtsel und Sudoku: Im ganzheitlichen Gedächtnistraining werden 12 verschiedene Übungstypen vorgestellt, u. a. zur Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit. Regelmäßiges Training erhält und steigert die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns; denn wer rastet, der rostet. Das gilt auch für unsere »kleinen grauen Zellen«.

*Bitte mitbringen: Notizblock und Stift*

### Kurs-Nr. HE4102

*Karin Völker-Brandt, zertifizierte  
Gedächtnistrainerin*  
montags, ab 12. Februar  
17.30 – 19.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)  
Hermannsburg; Christian-Gymn., Christianstr.  
31,00 €

### Kurs-Nr. HE4103

*Karin Völker-Brandt, zertifizierte  
Gedächtnistrainerin*  
montags, ab 08. April  
17.30 – 19.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)  
Hermannsburg; Christian-Gymn., Christianstr.  
31,00 €

## TAIJIQUAN / QI GONG

### Qi Gong

Sie lernen und üben die traditionelle Bewegungsabfolge aus der originalen Qigong-Lehre mit zusätzlichen Techniken zum Abschalten und Entspannen. Durch verschiedene Atemtechniken, bewusstes An- und Entspannen der Muskeln und mentalen Übungen zur Schulung der eigenen Vorstellungskraft, entwickeln Sie ein tieferes Gespür für die eigene Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Es können Kraft und frische Energie aus dem Inneren geschöpft werden, um so einen guten Ausgleich zu schaffen

*Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, warme Socken*

### Kurs-Nr. CE4310

*Henry Pringal, Heilpraktiker*  
montags, ab 05. Februar  
16.30 – 17.45 Uhr, 10 Termine (16,67 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
79,20 €

### Kurs-Nr. CE4311

*Henry Pringal, Heilpraktiker*  
montags, ab 06. Mai  
16.30 – 17.45 Uhr, 6 Termine (10 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
50,00 €

## Taijiquan: die 24er Pekingform – outdoor

Hier lernen und üben Sie – wie in China – draußen! Sie trainieren mit diesen langsam, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskünste Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Mehr Beweglichkeit, bessere Konzentration und größere Gelassenheit werden Sie spüren. Ihre Muskulatur wird im Laufe der Zeit entspannter und die Gelenke werden beweglicher. Sie lernen Teile der Bewegungsbilder der 24er Pekingform, die auch zuhause oder an fast jedem Platz geübt werden können. Bitte tragen Sie für Bewegung und dem Wetter angepasste Kleidung.

→ Folgen 17 – 24 (Teil 3)

### Kurs-Nr. CE4312

*Henry Pringal, Heilpraktiker*

mittwochs, ab 07. Februar  
18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9  
63,30 €

→ Folgen 1 – 8 (Teil 1)

### Kurs-Nr. CE4313

*Henry Pringal, Heilpraktiker*  
mittwochs, ab 08. Mai  
18.00 – 19.00 Uhr, 7 Abende (9,33 UStd.)  
Celle; Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76  
46,70 €

## Taijiquan Übungsgruppe – outdoor

Ein Treffpunkt für fortgeschrittene Taiji-Freunde\*innen, die die Pekingform auf Basis des Yang-Stils mit 24 Bewegungsbildern bereits kennen und in einer netten Gruppe weiter üben und vertiefen möchten. Bitte tragen Sie für Bewegung und dem Wetter angepasste Kleidung

### Kurs-Nr. CE4314

*Henry Pringal, Heilpraktiker*  
mittwochs, ab 07. Februar  
19.15 – 20.15 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9  
63,30 €

### Kurs-Nr. CE4315

*Henry Pringal, Heilpraktiker*  
mittwochs, ab 08. Mai  
19.15 – 20.15 Uhr, 7 Abende (9,33 UStd.)  
Celle; Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76  
46,70 €

## FELDENKRAIS

### Feldenkrais

#### Beweglichkeit – Entspannung – Bewusstheit – Freude

Über einfache, aufeinander aufbauende Bewegungssequenzen lernen Sie, Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und Alternativen zu finden, um u.a. Stress abzubauen, Burnout vorzubeugen, Spannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, Atmung, Haltung, Körpergefühl zu verbessern sowie das Selbstvertrauen zu stärken. Feldenkrais ist für alle geeignet, die neugierig auf ihr ungenutztes Potential sind und mit Achtsamkeit statt »Wollen« beweglicher werden möchten. Die eigene Lernerfahrung löst in jedem Menschen eine tiefe Befriedigung und Freude aus.

*Bitte mitbringen: bequeme, wärmende Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke und ein Handtuch zur Unterstützung des Kopfes, Verpflegung*

### Kurs-Nr. CE4316

*Birgit Sauer Müller*  
Samstag, 16. März,  
10.00 – 15.45 Uhr (7 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
34,50 €

# YOGA / YOLATES

## Yolates

Yolates ist eine Kombination aus Pilates Übungen, um die Core Muskulatur (Körpermitte) zu kräftigen und den Yoga Asanas für mehr Beweglichkeit und Balance. Der Atem ist das wesentlichste Element im Yoga. Er hilft, sich auf die Übungen zu konzentrieren, um tiefer in die Dehnungen zu gelangen. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für den nötigen Spaß an der Bewegung und gleichzeitig steigern sie Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag.

### Kurs-Nr. CE4320

*Michaela Raschke, Fachtrainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention*  
freitags, ab 09. Februar  
17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
63,30 €

## Yoga entdecken

Yoga ist viel mehr als eine Reihe von Körperübungen, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Yoga kann das ganze Leben umfassen, erleichtern und vertiefen und die Verbindung zu den Menschen und der Umwelt stärken. An diesem Wochenende beleuchten wir den Ursprung des Yoga, sowie die Umsetzung in der westlichen Welt. Wir entdecken die philosophischen Aspekte und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Wir praktizieren Körper- und Atemübungen und Meditation. Dabei geht es darum, Asanas richtig und mit Bewegungsfreude auszuführen. Bei den Körperübungen wird deutlich, wo die jeweiligen Grenzen, Spannungen und Widerstände sind. Der bewusste Umgang damit ist ein wichtiger Teil des Unterrichts. Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, die ihre Praxis und ihr theoretischen Wissen erweitern möchten.  
*Bitte mitbringen: Decke/Handtuch, Sitzkissen oder feste Unterlage, dicke Socken, Schreibzeug*

### Kurs-Nr. CE4322

*Brigitte Gareis, Stressmanagerin, Yogalehrerin*  
Freitag, 14. Juni, 18.30 – 20.30 Uhr  
Samstag, 15. Juni, 10.00 – 15.00 Uhr (9 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
42,70 €

## Achtsames Yoga

Freuen Sie sich auf sanfte körperliche Bewegungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern. Bewusste Atmung und meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt, werden in diesem Kurs erlernt. Zielsetzung ist, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, sowie tiefe Entspannung zu finden. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen wie auch geübte Teilnehmende geeignet.

### Kurs-Nr. CE4321

*Manuela Brandt, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz*  
dienstags, ab 30. Januar  
10.30 – 11.45 Uhr, 11 Vormittage  
(Kein Kurs am 13.2. und 9.4. – 14.5.2024)  
(18,33 UStd.)

Celle; Lauensteinplatz 1 A  
87,10 €

### Kurs-Nr. CE4325

*Christian Baderschneider, Yogalehrer*  
montags, ab 12. Februar  
19.30 – 20.30 Uhr, 14 Abende (18,67 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
87,10 €

### Kurs-Nr. CE4326

*Caroline Tshilomba, Yogalehrerin*  
dienstags, ab 13. Februar  
19.45 – 20.45 Uhr, 14 Abende (18,67 UStd.)  
Celle, Lauensteinplatz 1 A  
88,70 €

### Kurs-Nr. CE4327

*Caroline Tshilomba, Yogalehrerin*  
freitags, ab 16. Februar  
16.15 – 17.15 Uhr, 14 Nachmittage  
(18,67 UStd.)  
Celle, Lauensteinplatz 1 A  
88,70 €

## Atem Yoga – Pranayama für Anfänger\*innen

In diesem Atemkurs lernen Sie die wichtigsten Grundatmungstechniken aus dem Yoga kennen. Gemeinsam erfahren und praktizieren wir verschiedene Pranayama Atemübungen, die für das tägliche Leben zum Streßabbau und als Resilienztraining hilfreich sind. Einfache Yogaübungen und Entspannung mit Klangschalen runden den Kurs ab, so dass Sie gestärkt für den Alltag sind. (Kein Kurs vom 20.3. bis 22.05.2024).

*Bitte mitbringen: Decke, ggf. Kissen, Socken*

### Kurs-Nr. CE4323

*Corinna Buss, Entspannungstrainerin, Peter Hess® Klangmassagepraktikerin*  
mittwochs, ab 07. Februar  
16.15 – 17.15 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
63,30 €

## Yoga Tiefenentspannung

In diesem Entspannungskurs lernen wir die klassische Yoga Tiefenentspannung, den Body Scan und Yoga Nidra kennen. Diese Entspannungstechniken helfen, körperliche und psychische Verspannungen zu lösen, zur Ruhe zu kommen und eine innere Gelassenheit zu entwickeln. In Verbindung mit Atem- und Bewegungsübungen werden das Immunsystem und die Abwehrkräfte gestärkt, um Stress und Erschöpfung entgegen zu wirken. (Kein Kurs vom 20.3. bis 22.05.2024).

*Bitte mitbringen: Decke, ggf. Kissen, Socken*

### Kurs-Nr. CE4324

*Corinna Buss, Entspannungstrainerin, Peter Hess® Klangmassagepraktikerin*  
mittwochs, ab 07. Februar

17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
63,30 €

## Sanftes Hatha-Yoga

### Entspannungs- und Atemübungen

Sanftes Hatha Yoga bietet mit zahlreichen Entspannungs- und Atemübungen die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Verspannungen und Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen spürbar und durch bewusste Atmung leichter auflösbar. Auf dem Wege der Bewegung und Atmung gelangen wir zu mehr körperlich erfahrbare Energie und zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

*Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, warme Socken. Denken Sie daran, bequeme Kleidung zu tragen.*

### Kurs-Nr. BE4301

*Anne Marie Nolte, Yoga-Lehrerin*  
dienstags, ab 06. Februar  
17.30 – 19.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)  
Sülze, Dahlhof-Schule  
99,00 €

### Kurs-Nr. FA4301

*Anne Marie Nolte, Yoga-Lehrerin*  
montags, ab 05. Februar  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)  
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
90,00 €

### Kurs-Nr. ES4305

*Anne Marie Nolte, Yoga-Lehrerin*  
donnerstags, ab 08. Februar  
18.30 – 20.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)  
Eschede; Eschenhuus, Am Glockenkolk  
99,00 €

## Sanftes Yoga

### Körperübungen – Atemübungen – Meditation

Sanftes Hatha Yoga bietet mit zahlreichen Entspannungs- und Atemübungen die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Mit einfachen und wohltuenden Asanas (Körperbewegungen), verbunden mit einer bewussten Atmung, können Sie den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden. Da alles miteinander verbunden ist, kann Ihr Ziel sein:

- Stress abbauen
- Regeneration der Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- neue Energie aufbauen

*Bitte mitbringen: Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke*

### Kurs-Nr. LA4302

*Anne Marie Nolte, Yoga-Lehrerin*  
mittwochs, ab 07. Februar  
17.15 – 18.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)  
Lachendorf, TuS Heim am Lachtestadion, Jarnser Strasse  
108,00 €

## Kundalini Yoga (YB)

Kundalini Yoga wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Es kombiniert Atmung, Bewegung, tiefe Entspannung und Meditation. Körperliche Voraussetzungen wie besondere Beweglichkeit oder Kraft sind zur Ausführung nicht nötig, jeder Mensch beginnt dann und dort, wo er gerade ist. Eine ausführliche Beschreibung auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Wasser/Tee*

### Kurs-Nr. LA4300

**Nicole Hahn, Kundalini Yogalehrerin**  
montags, ab 05. Februar  
17.15 – 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)  
Ahnsbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp  
(gegenüber vom Kindergarten)  
90,00 €

### Kurs-Nr. LA4301

**Nicole Hahn, Kundalini Yogalehrerin**  
montags, ab 06. Mai  
17.15 – 18.45 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)  
Ahnsbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp  
(gegenüber vom Kindergarten)  
45,00 €

## Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben wird der Körper

- aktiviert, wo er zu passiv war,
- gestärkt, wo er zu schwach war,
- gedehnt, wo er verkürzt war,
- beruhigt, wo er zu aktiv war.

Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht es den Teilnehmer\*innen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Flexibilität zu üben. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt. Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

*Bitte mitbringen: eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte, zwei Decken und bequem sitzende Kleidung*

### Kurs-Nr. ES4301

**Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin**  
montags, ab 05. Februar  
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)  
Höfer, TurnRaum des Kindergartens »Villa Kunterbunt«, Schulstr. 1  
90,00 €

### Kurs-Nr. ES4302

**Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin**  
mittwochs, ab 07. Februar  
19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)  
Höfer, TurnRaum des Kindergartens »Villa Kunterbunt«, Schulstr. 1  
90,00 €

## Viniyoga

Wir bewegen unseren Körper, nehmen unseren Atem wahr und lernen, den Atem zu steuern. Yoga unterstützt uns darin, gut für uns zu sorgen. Wir werden ruhiger und bewusster, sind ganz bei uns, entspannen und tun etwas für unsere Gesundheit. Wir üben Viniyoga. Yoga ist für Alt und Jung geeignet!

*Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke. Kissen und Getränk*

### Kurs-Nr. WA4300

**Sabine Kubitz, Yogalehrerin BDY/EYU**  
montags, ab 19. Februar  
19.00 – 20.00 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)  
Wathlingen, Turnhalle des Kindergarten Spatzennest  
54,10 €

### Kurs-Nr. WA4301

**Sabine Kubitz, Yogalehrerin BDY/EYU**  
montags, ab 19. Februar  
20.15 – 21.15 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)  
Wathlingen, Turnhalle des Kindergarten Spatzennest  
54,10 €

## Hatha-Yoga

### Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale unseres Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selbst zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken*

### Kurs-Nr. WN4302

**Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie**  
dienstags, ab 13. Februar  
18.40 – 20.10 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)  
Winsen; Grundschule, Am Amtshof 6, Treffpunkt Seiteneingang Am Krähenhof  
117,00 €

### Kurs-Nr. WN4303

**Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie**  
mittwochs, ab 14. Februar  
18.30 – 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)  
Winsen; Grundschule, Am Amtshof 6, Treffpunkt Seiteneingang Am Krähenhof  
117,00 €

### Kurs-Nr. WN4304

**Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie**  
donnerstags, ab 15. Februar  
18.30 – 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)  
Winsen; Grundschule, Am Amtshof 6, Treffpunkt Seiteneingang Am Krähenhof  
117,00 €

## Lachyoga

Lachyoga stärkt die Verbindung zur Lebensfreude in uns und fördert unsere Kreativität. In einem geschützten, respektvollen Rahmen lachen wir miteinander und nicht übereinander. Lachyoga ist einfach zu erlernen und besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Dehn-, Atem- und Lachübungen. In diesem Kurs wird das Lachyoga durch Elemente des freien Tanzens ergänzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga Leiterin/Laughter Yoga, International University. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

*Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnhallenschuhe, und etwas zum Trinken.*

### Kurs-Nr. FL4300

**Christine Schröpfer, Systemischer Coach**  
Freitag, 12. April,  
18.30 – 20.45 Uhr (3 UStd.)  
Flotwedel; Wienhausen, Freie evang. Gemeinde, Bahnhofstr. 24  
15,00 € (inkl. Miete)

## WEGE IN DIE ENTSPANNUNG

### Geführte Meditationen

#### 14-tägig

»Die wahrscheinlich wichtigste Reise in unserem Leben ist die Reise zu uns selbst«. Geführte Meditationen ermöglichen uns das Finden herrlicher Schätze in uns selbst. Regelmäßige Meditationen fördern einen besseren Schlaf, Entspannung, Gelassenheit, Kreativität, Konzentration und Toleranz. Sie tragen bei zu mehr Zufriedenheit und besserer Gesundheit. Sich durch Meditation an verschiedene Orte führen zu lassen, bietet auch für Ungeübte eine gute Gelegenheit den Alltag loszulassen und die Reise nach Innen anzutreten. Wer sich angesprochen fühlt und Interesse hat, ist herzlich willkommen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke*

### Kurs-Nr. CE4331

**Margot Müller, HP Psychotherapie**  
montags, 19.00 – 20.30 Uhr  
05. Februar, 19. Februar, 11. März, 08. April, 22. April, 06. Mai, 27. Mai, 10. Juni (16 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
76,00 €

### Kurs-Nr. CE4332

**Margot Müller, HP Psychotherapie**  
montags, 19.00 – 20.30 Uhr  
12. Februar, 04. März, 18. März, 15. April, 29. April, 13. Mai, 03. Juni (14 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
66,50 €

## Chakrenmeditation

### Chakren wieder frei fließen lassen

Chakrenmeditation ist eine uralte Praxis, die sich auf die 7 Energiezentren unseres Körpers konzentriert, bekannt als Chakren. Jedes Chakra wird mit einer bestimmten Körperstelle in Verbindung gebracht und besitzt eine bestimmte Eigenschaft. Den Chakren sind Farben, Steine und Tiere zugeordnet und sie erfüllen individuelle Aufgaben. Bei der Chakrenmediation leiten wir unsere Konzentration gezielt darauf und können so ein inneres Gleichgewicht und Harmonie erzielen.

#### Kurs-Nr. CE4333

*Agnes Kressin, Heilpraktikerin*

donnerstags, ab 08. Februar  
18.00 – 19.30 Uhr, 7 Abende (14 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
66,50 €

## Entspannung pur!

Diese Stunde bietet Ihnen einen Moment, in dem Sie allen Stress draußen lassen und in eine Tiefenentspannung »entschweben«. Sie tauchen ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit. Es erwartet Sie eine harmonische Mischung aus Phantasie Reisen, Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Body-Scan und einiges mehr. Schritt für Schritt werden Sie lernen, sich zu entspannen und Ihre Gedanken zu beruhigen. Körper und Geist tanken neue Energie.

#### Kurs-Nr. CE4334

*Ilona Zirpins, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

dienstags, ab 13. Februar  
18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
63,30 €

## Sound of Mantra

Mantras sind Silben mit einer hochschwingenden Energie, die ihre positive Kraft durch Wiederholung manifestiert. Der Klang eines Mantras erzeugt ein Schwingungsfeld und einen Klangraum, der reine und wohltuende Energie ist. Durch gemeinsames Singen, Lauschen und Meditieren zu Mantra Musik und durch die Begleitung eines Harmoniums tauchen wir ein in den energetischen Klang und können in eine tiefe Entspannung gelangen. (Kein Kurs vom 20.3. bis 22.05.2024)

*Bitte mitbringen: Decke, ggf. Kissen, Socken*

#### Kurs-Nr. CE4336

*Corinna Buss, Entspannungstrainerin, Peter Hess® Klangmassagepraktikerin*

mittwochs, ab 07. Februar  
20.00 – 21.15 Uhr,  
10 Abende (16,67 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
80,00 €

## TriloChi

TriloChi ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu fördern und in Einklang zu bringen. Die Übungen der drei TriloChi-Säulen wurden entwickelt, um das Meridiansystem zu harmonisieren.

Erste Säule: ChiFlowMotion – modifizierte Qi Gong- und Tai Ji-Bewegungen  
Zweite Säule: PowerChi – basiert auf einfachen Schritten zu rhythmischer Musik und wird interpretiert durch das Polartitätsprinzip Yin und Yang.

Dritte Säule: ChiYoga – Asanas aus dem Hatha Yoga, die fließend und geschmeidig miteinander verbunden werden. Eine Schlussentspannung rundet die Praxis ab, so dass Sie ausgeglichen in den Feierabend starten können.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und eventuell eine Decke*

#### Kurs-Nr. FL4504

*Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin & Smovey-Coach*

Der Kurs umfasst drei Termine im Mai. Leider standen diese bei Programmdruck noch nicht fest. Info direkt bei der vhs-Außenstellenleitung  
Flotwedel; Grundschule Wienhausen  
20,00 €

## »Jetzt bin ich mal dran!«

### Bewegte Entspannung

Lernen Sie verschiedene Formen der Entspannung kennen. Unter anderem Elemente der Progressiven Muskelentspannung, der ZENBo Balance, der Meditation, des Qi Gong sowie Phantasie Reisen werden zum Einsatz kommen. Die Kursstunden sind gegliedert in eine kurze Meditation, einen bewegten Teil rund um das Thema Stabilität und innere Mitte, abschließend folgt die Entspannung. Freuen Sie sich am Ende auf kleine Überraschungen.

*Bitte bequeme Kleidung tragen, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken mitbringen!*

#### Kurs-Nr. HA4300

*Claudia Witschi, Entspannungspädagogin*

dienstags, ab 02. April  
18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)  
Oldau, Grundschule, Aula  
96,00 € (inkl. Materialkosten)

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden soll.

*Bitte bequeme Kleidung tragen, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken mitbringen!*

#### Kurs-Nr. HA4301

*Claudia Witschi, Entspannungspädagogin*

dienstags, ab 02. April  
19.45 – 20.45 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Oldau, Grundschule, Aula  
70,00 € (inkl. Materialkosten)

## Autogenes Training – ganz einfach zur Ruhe kommen

Mit dieser Entspannungstechnik bringen Sie ohne Hilfsmittel mehr Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag. Das Besondere: Die eigenen Gedanken spielen dabei die größte Rolle! Tauchen Sie ein in die Grundstufe des Autogenen Trainings.

*Bitte bequeme Kleidung tragen, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken mitbringen!*

#### Kurs-Nr. HA4302

*Claudia Witschi, Entspannungspädagogin*

dienstags, ab 06. Februar  
19.45 – 20.45 Uhr,  
6 Abende (8 UStd.)  
Oldau, Grundschule, Aula  
42,00 € (inkl. Materialkosten)

## Entspannung mit Klangschalen

Lauschen Sie dem Klang der Klangschalen und tauchen ein in eine Welt voll innerer Ruhe und Erholung. Durch Wort und Klang begleitet, begeben Sie sich in die Entspannung vom Alltag. Klangschalen, die auf und um den Körper positioniert werden, lassen die positive und erholsame Schwingungsfrequenz bis tief auf Zellebene spüren. Eine Zeit der inneren Harmonie, um neue Kraft zu tanken. (Kein Kurs vom 20.3. bis 22.05.2024)

#### Kurs-Nr. CE4335

*Corinna Buss, Entspannungstrainerin, Peter Hess® Klangmassagepraktikerin*

mittwochs, ab 07. Februar  
18.45 – 19.45 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
63,30 €



## Fantasiereise mit Klangschalen

Sich eine kleine Auszeit vom Alltagsstress gönnen und zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten entspannen. Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation. Erläuterungen über die Wirkungsweise der Klangtherapie werden durch das eigene Erleben ergänzt. Ziel ist es, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

*Bitte mitbringen: warme Kleidung, warme Socken, großes Badetuch, Decke und Kissen*

### Kurs-Nr. LA4303

Anja Vogel, Klangschalenthérapeutin  
dienstags, ab 06. Februar

19.00 – 21.30 Uhr, 3 Abende (8,67 UStd.)  
Lachendorf, Im Klanghaus, Im Dreieck 1  
41,60 €

### Kurs-Nr. LA4304

Anja Vogel, Klangschalenthérapeutin  
montags, ab 04. März

19.00 – 21.30 Uhr, 3 Abende (8,67 UStd.)  
Lachendorf, Im Klanghaus, Im Dreieck 1  
41,60 €

## Entspannung mit Yoga und Klangschalen

Mit ausgewählten Asanas (Körperübungen) können wir bestimmte Muskeln ansprechen und so entspannen. Der Geist kommt über die Wahrnehmung von Atmung und Körper zur Ruhe und unser Stresslevel kann sich senken. Die Welt der Klänge von tibetischen Klangschalen und weiteren Instrumenten ergänzen und vertiefen über ihre Schwingungen die gewünschte Entspannung.

*Bitte mitbringen: warme Socken, eine Yoga-Matte, ein großes Badehandtuch, rutschfeste Socken, Kissen und eine Decke*

### Kurs-Nr. LA4305

Anja Vogel, Klangschalenthérapeutin,  
Meeta Oza

Freitag, 02. Februar, 15.00 – 18.00 Uhr  
Samstag, 03. Februar, 15.00 – 18.00 Uhr  
(8 UStd.)  
Lachendorf, Im Klanghaus, Im Dreieck 1  
38,40 €



Klangschalen  
stehen im Raum  
oder auf dem Körper  
und werden mit einem  
 Klöppel angeschlagen. Die  
Schwingungen des Schalls sind  
sanft und dennoch weit zu hören,  
ähnlich wie ein Gong, nur weicher im Klang.

– Foto: 123RF

# BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IN DER NATUR

## Auszeit Natur – Lass den Stress hinter dir

### After Work Kurs

Natur tut uns gut! Wir lieben Grün, es wirkt beruhigend. Im Heilpflanzengarten und auf den anliegenden Allerwiesen können wir staunend mit weit geöffneten Sinnen die wohltuenden Düfte, Bilder, Farben und Töne in uns aufnehmen. Mit Atem-, Achtsamkeits-, Wahrnehmungsübungen und Meditationen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Wir schauen außerdem auf unsere Resilienz wurzeln und gewinnen so innere Ruhe, Kraft und Gelassenheit für Alltag und Beruf. Das Training findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter, Sturm oder Starkregen, dann wird der Termin nachgeholt.

*Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk, Sitzkissen, etwas zu trinken*

### Kurs-Nr. CE4340

Nicola Nesenhöner, Natur-Resilienz-  
Trainerin, Business Coach

montags, ab 06. Mai  
18.00 – 19.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)  
Celle; Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76  
60,60 €

## Waldbaden zum Kennenlernen

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit Waldbaden, den neuen Trend aus Japan, kennenzulernen und die positive Wirkung selbst zu erfahren. Die Bäume und Sträucher düften gesundheitsfördernde ätherische Öle aus, welche wir über die Haut und über die Lunge in unseren Körper aufnehmen. Zudem fördern die unterschiedlichen Grüntöne im Wald unsere Entspannung. Wir gehen gemeinsam, streckenweise schweigend, durch den Wald. Dabei lernen wir, dass das Schweigen und die Geräusche des Waldes einen Abstand zu jeglichen Ablenkungen im Außen herstellen können. Sanfte Bewegungs- und bewusste Atemübungen unterstützen die beruhigende Wirkung des Waldes auf unseren Organismus. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Wald statt – außer bei Starkregen, Gewitter oder Sturm, dann wird der Termin nachgeholt.

*Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk, etwas zu trinken*

### Kurs-Nr. CE4341

Christina Machleb

samstags, ab 06. April  
9.00 – 10.30 Uhr, 2 Samstage (4 UStd.)  
Celle, Altencelle, Parkplatz am Sande  
60,60 €

## Wander-, Walking- und Erlebnistour rund um Müden

Erleben Sie das Wanderparadies entlang der Örtze und rund um Müden – Faßberg – Poitzen – zusammen mit netten Leuten. Wir bewegen uns streckenweise auf dem Heidschnuckenweg und Sie erhalten ganz nebenbei Informationen über die Highlights der Südeheide.

*Bitte mitbringen: Wanderkleidung (festes Schuhwerk, bei Bedarf Walking-Stöcke)*

### Kurs-Nr. HE4503

Ingrid Schade

donnerstags, ab 04. April  
15.00 – 17.00 Uhr, 4 Vormittage (10,67 UStd.)  
Hermannsburg; Müden, Unterlüßer Straße 5,  
Touristinfo/Wassermühle  
51,20 €

## Atemkurs am Morgen in der Natur

Atmen ist ein Weg loszulassen, die eigene Mitte zu finden und Ausgeglichenheit zu stärken. In diesem Kurs erleben Sie unterschiedliche atemtherapeutische Übungen, die den ganzen Körper stärken, die eigene Körperwahrnehmung verbessern – und Spaß machen! Sie sind aber ebenso auch effektiv einsetzbar bei Atemproblemen. Stressabbau, Entspannung und Gelassenheit können positiv beeinflusst werden. Der Kurs findet draußen in der Natur im Garten der Naturheilpraxis statt.

*Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibzeug*

### Kurs-Nr. WI4303

Ina Fajga, Heilpraktikerin,  
Atemtherapeutin

dienstags, ab 07. Mai  
09.30 – 10.30 Uhr, 6 Vormittage (8 UStd.)  
Wietze; Naturheilpraxis Ina Fajga  
38,40 €

# RÜCKENTRAINING

## Rückenfit – Stretch & Relax

In diesem Rückenkurs stehen neben der gezielten Kräftigung der Muskulatur auch spezielle Dehnungs- und auch Entspannungsübungen im Fokus. Denn Stretching und Entspannung sind wesentliche Elemente, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Sie erleben abwechslungsreiche Übungen für Rücken, Schulter, Bauch und Nacken. Sie verbessern Ihre Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Der Kurs kann zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. (Kein Kurs am 13.5.2024)

### Kurs-Nr. CE4501

Jeannette Stappenbeck,  
Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester  
für Anästhesie und Intensivpflege

montags, ab 12. Februar  
10.00 – 11.00 Uhr, 13 Vormittage  
(17,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
87,50 €

## Rückenfit

Gezieltes Rückentraining ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Schwerpunkte sind:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- spezielle Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Faszientraining

Die Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung machen die Trainingsstunde komplett.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

### Kurs-Nr. CE4502

*Ted Spitzer, Fitness-Trainer (B Lizenz),  
Personal Trainer*

dienstags, ab 06. Februar

10.15 – 11.15 Uhr, 11 Vormittage  
(14,67 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
70,40 €

### Kurs-Nr. CE4503

*Daniela Garrelts, Fitness- und  
Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

mittwochs, ab 07. Februar

8.50 – 9.50 Uhr, 16 Vormittage (21,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

### Kurs-Nr. CE4504

*Daniela Garrelts, Fitness- und  
Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

mittwochs, ab 07. Februar

10.00 – 11.00 Uhr, 16 Vormittage  
(21,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

### Kurs-Nr. CE4505

*Daniela Garrelts, Fitness- und  
Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

mittwochs, ab 07. Februar

11.10 – 12.10 Uhr, 16 Vormittage  
(21,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

### Kurs-Nr. CE4506

*Olena Mashchenko, Sportlehrerin,  
Fitness- und Schwimmtrainerin. Die  
Kursleiterin kommt aus der Ukraine  
und lernt noch Deutsch. Die Übungen  
werden also vor allem gezeigt und  
verständlich vorgemacht.*

mittwochs, ab 14. Februar

19.45 – 20.45 Uhr, 14 Abende (18,67 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
89,60 €

### Kurs-Nr. CE4507

*Ted Spitzer, Fitness-Trainer (B Lizenz),  
Personal Trainer*

freitags, ab 09. Februar

15.15 – 16.15 Uhr, 10 Nachmittage  
(13,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
64,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken sowie an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit auch eine rückengerechte Bewegung erlernen.

*Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband sowie – ball,  
Stoppersocken*

### Kurs-Nr. BE4501

*Monika Kuljurgies*

mittwochs, ab 07. Februar

09.00 – 10.00 Uhr, 17 Vormittage  
(22,67 UStd.)

Sülze, Dorfgemeinschaftshaus

114,50 € (Raummiete wird umgelegt)

### Kurs-Nr. BE4502

*Monika Kuljurgies*

dienstags, ab 06. Februar

09.00 – 10.00 Uhr, 17 Vormittage  
(22,67 UStd.)

Wohlde, Dorfgemeinschaftshaus

114,50 € (Raummiete wird umgelegt)

### Kurs-Nr. BE4503

*Monika Kuljurgies*

dienstags, ab 06. Februar

16.45 – 17.45 Uhr, 17 Nachmittage  
(22,67 UStd.)

Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28

114,50 €

## Wirbelsäulengymnastik

Bei diesem Kurs geht es um gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Wirbelsäulenmuskulatur. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die Körperhaltung. Durch einen gezielten Muskelaufbau wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Beweglichkeit der Gelenke gefördert.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
Gymnastikmatte, Turnschuhe, Getränk*

### Kurs-Nr. ES4501

*Marion Rajewski, Trainerin Fitness u.  
Gesundheit, Übungsleiterin B Sport i. d.  
Prävention u. Rehabilitation*

mittwochs, ab 07. Februar

18.45 – 19.45 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Eschede; Eschenhuus, Am Glockenkolk

64,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter mit gymnastischen Übungen von Kopf bis Fuß, die helfen, gut durch den Alltag zu kommen. Wir dehnen und kräftigen uns und haben viel Spaß dabei; denn in der Gruppe fällt vieles leichter.

### Kurs-Nr. FA4501

*Ina Schlicht, Sporttherapeutin*

montags, ab 05. Februar

17.00 – 18.00 Uhr, 14 Nachmittage  
(18,67 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
89,60 €

## Wirbelsäulengymnastik

Immer die gleiche Haltung am Arbeitsplatz oder im Alltag? Dem wollen wir mit körperlicher Dehnung und Kräftigung entgegenwirken, mit und ohne Gerät. Unser Ziel: den eigenen Körper besser einschätzen, kleine Herausforderungen annehmen und viel Spaß haben.

### Kurs-Nr. FA4502

*Ina Schlicht, Sporttherapeutin*

montags, ab 05. Februar

18.15 – 19.30 Uhr, 14 Abende (23,33 UStd.)

Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1  
93,30 €

## Wirbelsäulengymnastik

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Durch gezielte gymnastische Übungen im Stehen, Sitzen und auf der Matte bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Entspannung für neues Wohlbefinden

*Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, und Turnschuhe*

### Kurs-Nr. FL4501

*Meike Hausmann, Physiotherapeutin,  
Reha Trainerin, Rückenschullehrerin*

dienstags, ab 05. März

08.30 – 09.30 Uhr, 12 Termine (16 UStd.)

Flotwedel; Wienhausen, Freie evang. Gemeinde,  
Bahnhofstr. 24

80,80 € (inkl. Miete)

### Kurs-Nr. FL4502

*Meike Hausmann, Physiotherapeutin,  
Reha Trainerin, Rückenschullehrerin*

dienstags, ab 05. März

09.45 – 10.45 Uhr, 12 Termine (16 UStd.)

Flotwedel; Wienhausen, Freie evang. Gemeinde,  
Bahnhofstr. 24

80,80 € (inkl. Miete)

## Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Wir mobilisieren und dehnen die verspannte und verkürzte Muskulatur und kräftigen die Hauptmuskulgruppen. Durch einen gezielten Muskelaufbau wird die Körperhaltung verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, Handtuch und ggf. Stoppersocken*

### Kurs-Nr. HA4502

*Cornelia Zergiebel, Sportlehrerin*

mittwochs, ab 13. März

09.50 – 10.50 Uhr, 14 Vormittage  
(15,67 UStd.)

Hambühren, Sportheim SV, Allensteiner Str.  
94,30 € (inkl. Raummiete)

## Aufbauendes Rückentraining

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und



## BAUCH UND BECKENBODEN

### Bauch- und Beckenbodentraining

Der Beckenboden gehört zu einem wichtigen Teil unserer Muskulatur, die im Verborgenen liegt, der Kern-Muskulatur. Zu ihr zählen das Zwerchfell, die Bauch- und untere Rückenmuskulatur, die wir gezielt stärken. Ein kräftiger Beckenboden kann entscheidend zu einem positiven Lebens- und Körpergefühl beitragen, speziell wenn schon Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Blasenschwäche vorliegen.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4509**

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

donnerstags, ab 08. Februar  
10.15 – 11.15 Uhr, 16 Vormittage  
(21,33 Ustd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

**Kurs-Nr. CE4510**

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

donnerstags, ab 08. Februar  
11.30 – 12.30 Uhr, 16 Vormittage  
(21,33 Ustd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

### Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Dieses Gymnastikangebot ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

*Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband sowie -ball, Stoppersocken*

**Kurs-Nr. BE4504**

*Monika Kuljurgies*

mittwochs, ab 07. Februar  
17.00 – 18.00 Uhr, 17 Abende (22,67 Ustd.)  
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28  
114,50 €

## PILATES

### Pilates

Die sanfte Fitnessmethode Pilates vereinigt Atmung, fließende Bewegung und die Arbeit aus der Körpermitte. Mit Pilates können Sie ein gutes Körperbewusstsein aufbauen und Stress reduzieren. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, formt die Figur und verbessert die Haltung.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4511**

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

dienstags, ab 06. Februar  
09.00 – 10.00 Uhr, 16 Vormittage  
(21,33 Ustd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

*Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und kann beispielsweise in den Kursen CE4511, CE4512 oder ES4500 trainiert werden.*

– Foto: Helisusa CC BY-SA 4.0

erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

*Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte, ein kleines Kissen sowie 2 Tennisbälle*

→ für Frauen

**Kurs-Nr. LA4506**

*Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin*

mittwochs, ab 21. Februar  
17.00 – 18.00 Uhr, 12 Nachmittage (16 Ustd.)  
Immanuel-Kant-Gymnasium, Sporthalle  
76,80 €

→ für Männer

**Kurs-Nr. LA4507**

*Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin*

mittwochs, ab 21. Februar  
18.00 – 19.00 Uhr, 12 Abende (16 Ustd.)  
Immanuel-Kant-Gymnasium, Sporthalle  
76,80 €

### Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht sowohl den mittleren und unteren Rücken als auch die Probleme im Schulter-/Nackenbereich an. Neben der Kräftigung des Rückens werden Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

*Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung*

**Kurs-Nr. LA4501**

*Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Gesundheitspädagogin*

mittwochs, ab 07. Februar  
18.00 – 19.30 Uhr, 12 Abende (24 Ustd.)  
Lachendorf; Ahnsbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp (gegenüber vom Kindergarten)  
115,20 €

**Kurs-Nr. LA4502**

*Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Gesundheitspädagogin*

mittwochs, ab 07. Februar

20.00 – 21.30 Uhr, 12 Abende (24 Ustd.)  
Ahnsbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp  
(gegenüber vom Kindergarten)  
115,20 €

### Wirbelsäulengymnastik – Hilfe gegen Rückenschmerzen

Durch falsche Haltung, Fehl- oder Überbelastung treten Rückenschmerzen auf. Wir mobilisieren und dehnen die verspannte und verkürzte Muskulatur und kräftigen die Hauptmuskelgruppen. Durch einen gezielten Muskelaufbau wird die Körperhaltung verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

*Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Sportbekleidung*

**Kurs-Nr. WI4509**

*Cornelia Zergiebel, Sportlehrerin*

montags, ab 11. März  
17.45 – 18.45 Uhr, 14 Abende (18,67 Ustd.)  
Wiekenberg, Dorfhaus  
89,60 €

### Neue Rückenschule nach der Richtlinie des KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag: Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sollen Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

*Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen*

**Kurs-Nr. WN4504**

*Uta Lehmann, Physiotherapeutin*

donnerstags, ab 08. Februar  
18.00 – 19.00 Uhr, 12 Abende (16 Ustd.)  
Winsen; Dorfgemeinschaftshaus Bannetze, Bremer Str. 20  
76,80 €

## Ganzkörpertraining mit Pilates Elementen

Stärken Sie Ihre Muskeln von Kopf bis Fuß. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm, das Ihre Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert. Während einer einzigen Trainingseinheit bekommen nahezu alle Muskeln Ihre Aufmerksamkeit und werden gekräftigt. Durch das Training großer Muskelgruppen profitieren Sie zudem von einem erhöhten Kalorienverbrauch. In der Stunde werden auch leichte Pilates Elemente erlernt und angewendet, so dass die tiefe Muskulatur mit einbezogen wird. Die Pilateseinheiten sorgen für eine gute Körperhaltung und helfen sogar beim Stressabbau. Weil die Übungen sich einfach an das eigene Fitness-Level anpassen lassen, eignet sich die Stunde super für Anfänger und Fortgeschrittene! Die Übungen werden überwiegend auf dem Boden durchgeführt. (Kein Kurs am 8.5.2024)

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Kurs-Nr. CE4512**

*Irina Redich, Fitness- Aerobic Trainerin (C-Lizenz)*

mittwochs, ab 07. Februar

18.50 – 19.35 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

72,00 €

## Pilates & Relax

Durch Übungen nach Joseph Hubertus Pilates wird die gesamte Muskulatur gestärkt und kleinere Blockaden gelöst. Sanfte Dehn- und Lockerungsübungen helfen, die Muskulatur und Faszien zu entspannen und geschmeidig zu bleiben. Gezielte Übungen für die Problemzonen Nacken-Schulter-Rücken lockern die angespannte Muskulatur. Progressive Muskelentspannung und geführte Traumreisen ergänzen das Übungsangebot, um den tagtäglichen Belastungen des Alltags gewachsen zu sein.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Yogamatte

**Kurs-Nr. ES4500**

*Sylvia Bengsch*

mittwochs, ab 07. Februar

18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)

Eschede; Eschenhuus, Am Glockenkolk

64,00 €

## NEU ab 2024:

### move&relax – das vhs BewegungsZentrum

am Lauensteinplatz 1A  
mit viel Tanz / Ballett,  
Bewegung und Entspannung.

Mehr dazu: l.steinke@vhs-celle.de

# BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

## Faszien Fitness

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper und gezielt das muskuläre Bindegewebe – die Faszien. Ein Mix aus verschiedenen Dehn-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen sorgt für ein gesundes Faszienengewebe, stärkt die Muskulatur und verbessert langfristig die Beweglichkeit und Körperhaltung. Verspannungen können gelöst und das Wohlbefinden gesteigert werden. Das Training bietet abwechslungsreiche Übungen und ist sowohl für Sporteinsteiger\*innen wie auch Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Kurs-Nr. CE4508**

*Viktoria Lutsch, Aerobic-Instructor*

montags, ab 19. Februar

18.15 – 19.15 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

83,20 €

## Körpertraining ohne Geräte

Möchten Sie im Alltag mobil und kräftig bleiben, ohne Gewichte zu stemmen oder mit einer Vielzahl Geräten zu trainieren? Dann bietet Ihnen dieser Kurs eine Option, um effektiv nur mit dem eigenen Körpergewicht Ihre Fitness zu verbessern. Bei diesem Training stellt das eigene Körpergewicht den Widerstand dar. Es werden die Muskelgruppen des Oberkörpers, speziell auch die des Rückens, der Arme, als auch die der Beine angesprochen und auch die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Training kann ohne größeren Aufwand auch daheim weiter umgesetzt werden und so in Ihren Alltag integriert werden. Die Übungen sind abwechslungsreich, machen Spaß und sind für jeden geeignet. Anfänger und sportlich geübte Teilnehmende sind hier richtig.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

**Kurs-Nr. CE4516**

*Calvin Nicolas Manthey, Übungsleiter B-Lizenz*

donnerstags, ab 15. Februar

20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

48,00 €

## Body Workout

Body Workout ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Formung und Straffung der Muskulatur. Inhalte:

- gezieltes Training verschiedener Muskelgruppen und Muskelaufbau
- Faszientraining
- gezielte Dehnung verspannter Körperpartien

Wir werden mit verschiedenen Trainingsgeräten arbeiten. Zum Kursablauf gehören auch Hatha-Yoga und Pilates-Übungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Thera-Band

**Kurs-Nr. CE4517**

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

donnerstags, ab 08. Februar

09.00 – 10.00 Uhr, 16 Vormittage

(21,33 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum

102,40 €

**Kurs-Nr. HA4504**

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*

mittwochs, ab 07. Februar

18.00 – 19.00 Uhr, 16 Abende (21,33 UStd.)

Hambühren, ehem. Haupt- und Realschule,

Gebäude I

102,40 €

## Gymnastik für von Osteoporose betroffene Frauen

Der Kurs dient der Vorbeugung durch eine gezielte Gymnastik mit Übungen der Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung. Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen und Stehen ausgeführt. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, eine falsche Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

**Kurs-Nr. FL4503**

*Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport*

montags, ab 05. Februar

16.30 – 17.30 Uhr, 15 Termine (20 UStd.)

Flotwedel; Wienhausen, Freie evang. Gemeinde, Bahnhofstr. 24

96,00 € (inkl. Miete)

## Stretching und Beweglichkeit

Stretching oder Dehngymnastik macht unsere Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig und dadurch auch kräftig und weniger anfällig für Verletzungen. Durch Beweglichkeitsübungen aktivieren wir unsere Gelenke. Sie werden so besser mit Nährstoffen versorgt und bleiben gesund. Der Kurs ist für alle Interessierte offen, unabhängig vom Geschlecht, Alter, Fitnessstand.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Yoga- oder Fitnessmatte (falls vorhanden)

**Kurs-Nr. HE4501**

*Marina Gruel-Dovner, Trainerin C Fitness und Gesundheit, Trainerin B Prävention und Rehabilitation*

dienstags, ab 06. Februar

18.30 – 19.30 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)

Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18

51,20 €

## Bewegung und Kräftigung für den ganzen Körper

In unserem Kurs wollen wir nicht nur die sichtbaren, außenliegenden Muskeln, trainieren, sondern auch unsere Tiefmuskulatur stärken. Beim Ganzkörpertraining wollen wir versuchen, unseren gesamten Körper, von Kopf bis Fuß, kräftiger und somit fitter zu machen. Wir werden hauptsächlich mit eigenem Körpergewicht trainieren und ab und zu einfache Hilfsmittel für die Übungen nutzen. *Bitte mitbringen: Trainingsanzug/Sportbekleidung und Hallensportschuhe, Gymnastikmatte (sofern vorhanden), Handtuch, Getränk*

### Kurs-Nr. HE4502

*Marina Gruel-Dovner, Trainerin C Fitness und Gesundheit, Trainerin B Prävention und Rehabilitation*  
donnerstags, ab 08. Februar  
18.30 – 19.30 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)  
Hermannsburg; Grundschule, Lutterweg 18  
51,20 €

## Präventive, ganzheitliche Gymnastik für den ganzen Körper

Wir kräftigen die Muskeln, arbeiten mit den Faszien, stabilisieren durch Gleichgewichtsübungen unsere Gelenke und die Wirbelsäule. Das Ziel dieses Kurses: Beweglich bleiben und gesund alt werden. Dieser Kurs ist für alle geeignet, auch für Menschen mit beginnender Osteoporose. *Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen und Handtuch*

### Kurs-Nr. LA4503

*Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Gesundheitspädagogin*  
mittwochs, ab 07. Februar  
08.45 – 09.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)  
Ahnbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp (gegenüber vom Kindergarten)  
76,80 €

### Kurs-Nr. LA4504

*Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Gesundheitspädagogin*  
mittwochs, ab 07. Februar  
10.00 – 11.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)  
Ahnbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp (gegenüber vom Kindergarten)  
76,80 €

## Kniefitness und Knieschule

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Bekanntheit mit Kniebeschwerden gemacht haben und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z. B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,

- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

*Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung*

### Kurs-Nr. LA4505

*Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport, Gesundheitspädagogin*  
mittwochs, ab 07. Februar  
11.15 – 12.15 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)  
Ahnbeck, Dorfgemeinschaftshaus, Osterkamp (gegenüber vom Kindergarten)  
76,80 €

## TopFit Ü60

Gezieltes Ganzkörpertraining zur Erhaltung und Verbesserung der Muskulatur, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichtes. Inhalte:

- Kräftigung der Muskulatur
- Dehnen unterschiedlicher Körperpartien
- Faszientraining

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch*  
→ Fit

### Kurs-Nr. WI4502

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*  
montags, ab 05. Februar  
08.45 – 09.45 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)  
Wietze, ev. Kirche, Steinförder Str. 12  
101,00 €

### Kurs-Nr. WI4503

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*  
montags, ab 05. Februar  
09.55 – 10.55 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)  
Wietze, ev. Kirche, Steinförder Str. 12  
101,00 €

### → Intensiv

### Kurs-Nr. WI4504

*Daniela Garrelts, Fitness- und Pilates-Trainerin (B-Lizenz)*  
montags, ab 05. Februar  
11.00 – 12.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)  
Wietze, ev. Kirche, Steinförder Str. 12  
101,00 €

## Gymnastik im Sitzen

Sie sind nicht mehr so ganz sicher auf den Beinen? Die gymnastischen Bewegungen werden im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt. Es gibt Übungen für Arme, Hände, Beine, Rücken und Bauch. So kann der Körper ganzheitlich trainiert werden. Diese Übungen wirken körperlichen Beeinträchtigungen entgegen. Die Schulung der Koordination wirkt sich positiv auf den Bewegungsablauf aus.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit heller Sohle oder Stopper-Socken*

### Kurs-Nr. WI4510

*Cornelia Zergiebel, Sportlehrerin*  
montags, ab 11. März  
16.20 – 17.20 Uhr, 14 Nachmittage (18,67 UStd.)  
Wietze, WIECKIE Familienzentr., Neue Mitte 1–3  
89,60 €

## Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik sowie wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

*Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte*

### Kurs-Nr. WN4517

*Sabine Köhler, Sportlehrerin*  
dienstags, ab 06. Februar  
17.30 – 18.30 Uhr, 17 Abende (22,67 UStd.)  
Winsen, Grundschule, Am Amtshof 6, Treffpunkt Haupteingang  
108,80 €

## FITNESS UND AUSDAUER

### Fit in die Woche

Körperliche Kraft und Stabilität, aber auch Entspannung und Dehnung – das zusammen stützt und/oder verbessert die gesundheitliche Situation. Vermindern Sie Risikofaktoren und lernen Sie, von einer Schonhaltung in die (für Sie) geeignete Bewegungshaltung zu kommen. Steigern Sie Ihre psychische Gesundheit durch Übungen, die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit fördern.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*  
**Kurs-Nr. CE4513**

*Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; ÜL Prävention HuB/HKT*  
montags, ab 05. Februar  
10.00 – 11.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
96,00 €

## Bodyfit

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Mix aus sanften und eher ruhigen Übungen, die jedoch sehr effektiv für Ihre Fitness sind. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gekräftigt und das Immunsystem gestärkt. Mit motivierenden Klängen verbessern wir Körpergefühl und Wohlbefinden und bauen mit viel Spaß den Alltagsstress ab. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. (Kein Kurs am 13.5. 2024)

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

### Kurs-Nr. CE4514

*Jeannette Stappenbeck, Fitnesstrainerin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege*  
montags, ab 12. Februar  
09.00 – 10.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)  
Celle; Lauensteinplatz 1 A  
87,50 €

## Fitnessprogramm 60+

Ein ausgewogenes Konditions- und Krafttraining für Frauen, gelenkschonend und abgestimmt auf die Altersgruppe 60 Jahre und mehr. (Kein Kurs am 14.5.24)  
*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4515**

*Beate Schadinsky, Sportlehrerin*  
dienstags, ab 06. Februar  
18.00 – 19.00 Uhr, 16 Abende (21,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
102,40 €

## Fit und aktiv – ein Angebot für Männer

Eine bunte Mischung bestehend aus Kräftigungsübungen, Rückenschule, Mobilisation, Sie entscheiden mit, welchen Schwerpunkt die Stunde haben soll. Alle – jung oder auch etwas älter – sind eingeladen, gemeinsam in Bewegung zu kommen oder zu bleiben.

**Kurs-Nr. CE4518**

*Erik Zeiske, Sportlehrer*  
donnerstags, ab 08. Februar  
18.30 – 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)  
Celle; Realschule Westerce., Schulstr. 4, Turnhalle  
76,80 €

## Fitness Mix

Ein effektives Workout, das den Körper stärkt und die Fettverbrennung ankurbelt. Ein dynamisches Warm-up bringt den Kreislauf auf Touren, danach werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Balance durchgeführt. Am Ende runden Dehnungsübungen die Stunde ab. Dieser Kurs bietet viel Abwechslung und ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4519**

*Olena Mashchenko, Sportlehrerin, Fitness- und Schwimmtrainerin. Die Kursleiterin kommt aus der Ukraine und lernt noch Deutsch. Die Übungen werden also vor allem gezeigt und verständlich vorgemacht.*

freitags, ab 16. Februar  
10.00 – 11.00 Uhr, 14 Vormittage (18,67 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
89,60 €

## Aerobic

Mit Elementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung erleben Sie in diesem Kurs einen Mix aus Übungen zur Verbesserung der Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs bietet Ihnen jede Menge Spaß in der Gruppe und eignet sich für Anfänger und Geübte.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4520**

*Viktoria Lutsch, Aerobic-Instructor*  
dienstags, ab 20. Februar  
16.45 – 17.45 Uhr, 14 Abende (18,67 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
89,60 €

## Step Aerobic

### Bewegungsfreude pur für alle

Erleben Sie die besondere Energie und den Spaß beim Step Aerobic. Beim Step Aerobic handelt es sich in erster Linie um ein Ausdauertraining, dennoch werden auch viele Muskeln aktiv beansprucht und aufgebaut. Besonders die Gesäß- und Beinmuskeln werden trainiert, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Step Aerobic ist leicht erlernbar und bietet den Teilnehmer\*innen viel Power mit steigender Ausdauer. Kleine, leichte Schritte und Übungskombinationen werden im Verlauf des intensiven Trainings gelernt und angewendet. Step Aerobic verbessert die Mobilität, Kondition und Koordination, regt den Stoffwechsel an und optimiert die Fettverbrennung. Egal, ob Neueinsteiger\*in oder Fortgeschrittene\* – wer bereit ist eine schweißtreibende Stunde mit wenig Nachdenken zu genießen ist hier richtig! (Kein Kurs am 8.5.2024)

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4521**

*Irina Redich, Fitness- Aerobic Trainerin (C-Lizenz)*  
mittwochs, ab 07. Februar  
18.00 – 18.45 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
72,00 €

## Mobility Dance

Mobility Dance ist ein Ganzkörper-Workout zu langsam fließender Musik. Dabei werden Übungen und Posen aus Yoga und Tai Chi in Form von fließenden Bewegungen tänzerisch kombiniert. Wir bauen Dehn-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsübungen im Stehen und auf der Matte ein, kräftigen unsere Körpermitte und arbeiten gemeinsam an der Verbesserung der Beweglichkeit. Der Kurs fördert eine bewusste Körperwahrnehmung, Entspannung und Gelassenheit.

*Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken (falls vorhanden), Getränk*

**Kurs-Nr. CE4522**

*Tatjana Reinhardt, Cardio Dance Instruktorin*  
montags, ab 12. Februar  
17.00 – 18.00 Uhr, 11 Abende (14,67 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
70,40 €

## Cardio Dance

Beim Cardio Dance wird Spaß an Bewegung mit einem intensiven Fitness-Workout kombiniert. Wir erlernen zusammen eine Choreografie und kommen bei einer powervollen Musik ordentlich ins Schwitzen. Ausdauer- und Koordinations-training, Verbesserung des Körpergefühls sowie Stress- und Spannungsabbau sind nur einige der zahlreichen Faktoren, die sich dabei positiv auf die Gesundheit auswirken. Es werden verschiedene Bewegungsoptionen angeboten, so dass die

Trainingsintensität individuell gesteuert werden kann. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: Sportschuhe/Trainingschuhe (keine Laufschuhe), kleines Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4523**

*Tatjana Reinhardt, Cardio Dance Instruktorin*  
donnerstags, ab 08. Februar  
19.00 – 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
76,80 €

## Cardio Dance Sommerkurs

Beim Cardio Dance wird Spaß an Bewegung mit einem intensiven Fitness-Workout kombiniert. Wir erlernen zusammen eine Choreografie und kommen bei einer powervollen Musik ordentlich ins Schwitzen. Ausdauer- und Koordinations-training, Verbesserung des Körpergefühls sowie Stress- und Spannungsabbau sind nur einige der zahlreichen Faktoren, die sich dabei positiv auf die Gesundheit auswirken. Es werden verschiedene Bewegungsoptionen angeboten, so dass die Trainingsintensität individuell gesteuert werden kann. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: Sportschuhe/Trainingschuhe (keine Laufschuhe), kleines Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4524**

*Tatjana Reinhardt, Cardio Dance Instruktorin*  
donnerstags, ab 13. Juni  
19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
64,00 €

## Fit und aktiv – Gymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Menschen fällt das viel leichter.

*Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte und Getränk*

**Kurs-Nr. ES4505**

*Marion Rajewski, Trainerin Fitness u. Gesundheit, Übungsleiterin B Sport i. d. Prävention u. Rehabilitation*  
dienstags, ab 06. Februar  
18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)  
Eschede; Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)  
64,00 €

## swing & smove & smile

Smovey-Fitness ist ein schwingendes Bewegungsprogramm für Jung und Alt. Wir trainieren die Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Herz- und Kreislauftraining. Smovey formt und strafft den ganzen Körper und das Bindegewebe, trainiert die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss und den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen. Die Smoveys werden gestellt.

Der Kurs umfasst vier Termine auf einem Mittwoch im April/Mai. Diese standen zum Zeitpunkt des Programmdruckes leider noch nicht fest.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Decke, evtl. Kissen, ausreichend Wasser oder Tee*

**Kurs-Nr. FL4500**

*Tanja Wiedemann, Klangmassagen-praktikerin & Smovey-Coach*

4 Termine im April/Mai (standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest), Info direkt bei der vhs-Außenstellenleitung Flotwedel; Grundschule Wienhausen 26,60 € (inkl. Leihgebühr)

## Aeronetics

Aerobic + Callanetics = Aeronetics – eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

*Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte*

**Kurs-Nr. WN4516**

*Sabine Köhler, Sportlehrerin*

montags, ab 05. Februar  
18.30 – 19.30 Uhr, 16 Abende (21,33 UStd.)  
Winsen, Grundschule, Am Amtshof 6, Treffpunkt Haupteingang  
102,40 €

## ZUMBA®

### Zumba® Fitness

Das Zumba® Training ist einfach und effektiv. Jeder Abend ist wie eine Fitness Party! Lassen Sie sich von exotischen Klängen zu kraftvollen Latino-Rhythmen mitreißen. Sie müssen nicht tanzen können: Sie werden fit und kommen in Form. Tanken Sie jede Menge Spaß, Kraft und Energie.

*Bitte mitbringen: Sportzeug und – schuhe*

**Kurs-Nr. BE4500**

*Annika Huget, Zumba®-Trainerin*

montags, ab 05. Februar  
19.00 – 20.00 Uhr, 14 Abende (18,67 UStd.)  
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28  
89,60 €

## ZUMBA® Fitness

Zumba® Fitness ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an der Fitness zu arbeiten, die Figur zu formen und das Gewicht zu optimieren. In diesem Zumba® Fitness Kurs erwarten Sie kraftvolle Latino-Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalische und internationale Beats in einem mitreißenden Workout. Sie müssen für diesen Kurs nicht tanzen können. Die leichten kleinen Choreografien passend zur Musik werden einfach nachgetanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke*

**Kurs-Nr. WN4601**

*Andrea Marquardt, lizenzierte*

*Zumba®-Instruktorin*

dienstags, ab 06. Februar  
19.00 – 20.00 Uhr, 5 Abende (6,67 UStd.)  
Winsen, Wilfried-Hemme-Halle (Grundschule), Friedhofsweg  
32,00 €

**Kurs-Nr. WN4602**

*Andrea Marquardt, lizenzierte*

*Zumba®-Instruktorin*

dienstags, ab 02. April  
19.00 – 20.00 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)  
Winsen, Wilfried-Hemme-Halle (Grundschule), Friedhofsweg  
57,60 €

## BOULE

### Boule ist cool!

Taktik, Wurfkunst, Teamgeist und nicht zuletzt eine gehörige Portion Spannung – das ist Boule! Hier treffen französische Lebensart, Geschicklichkeit und gesunde Bewegung an der frischen Luft aufeinander. Im Kurs erlernen Sie die Wurftechniken für Legen und Schießen, Sie werden in das Geheimnis der Taktik eingeführt und lernen neue Menschen jeden Alters kennen. Denn Boule kann jeder und jede spielen, selbst mit körperlichen Einschränkungen. Lassen Sie sich auf die Faszination dieses Spiels ein! (Eigene Kugeln können mitgebracht werden).  
*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe.*

**Kurs-Nr. CE4525**

*Wilfried Dahms*

donnerstags, ab 11. April  
15.00 – 17.00 Uhr, 4 Termine (10,67 UStd.)  
VfL Westercelle, Wilhelm-Hasselmann Str. 51  
58,20 € (einschließlich Nutzungsgebühr der Boulebahn)

## TANZEN

### Kreativer Tanz

Beim kreativen Tanz kann unsere Seele ausdrücken, was sie bewegt. Durch die Konzentration auf den Körper wird Alltagsstress abgebaut, wir entspannen und sensibilisieren uns auf die Möglichkeiten der Körperbewegungen. Dabei unterstützen uns auch Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Unterschiedlichste Musik fordert uns heraus, mit Bewegungen zu experimentieren und lässt unsere Seele tanzen. Teilnehmende jeglichen Alters und Fitnesslevels sind herzlich willkommen!

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4601**

*Hildegard Stork, Tanz- und Bewegungspädagogin*

donnerstags, ab 15. Februar  
17.15 – 18.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
134,40 €

### Tango Argentino

Dieser Workshop führt Sie in die Welt des argentinischen Tangos ein. Sie erhalten die Gelegenheit Tango auszuprobieren und bekommen einen Einstieg in einen der faszinierendsten Tänze der Welt. Sie lernen den theoretischen Hintergrund kennen und üben die ersten einfachen Schritte und Bewegungen. Wer möchte, zieht sich tangotypisch etwas schicker an und möglichst auch Tanzschuhe (Ledersohle). Bitte melden Sie sich paarweise an.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

**Kurs-Nr. CE4602**

*Viktoria und Reinhard Lutsch, Aerobic-Instructor*

Freitag, 08. März, 18.30 – 20.00 Uhr  
Samstag, 09. März, 10.00 – 13.00 Uhr  
(5,67 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Bewegungsraum  
42,20 €



Viktoria und Reinhard Lutsch  
beim Tangotanz.  
– Foto: Ingridy Lima

## Bollywood

Der Bollywood Tanz ist ein faszinierender und mitreißender Tanz, der eng mit der indischen Filmindustrie, auch bekannt als »Bollywood«, verbunden ist. Dieser Tanz hat in den letzten Jahren weltweit an Beliebtheit gewonnen und kombiniert verschiedene Tanzstile so z.B. den klassischen indischen Folkloretanz mit den westlichen Formen wie Hip Hop und Street Dance. Im Kurs werden wir kleine Choreographien erarbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hüftgürtel*

**Kurs-Nr. WN4606**

*Afshan Ahmed*  
freitags, ab 09. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)  
Winsen; Bewegungskita Wirbelwind, Allerstr.7  
57,60 €

## KOCHEN UND GENIESSEN

### Arabische (vegetarische) Küche

Die Arabische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Aromen und Gewürze. Dadurch ist sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. In dem Kochkurs möchte ich Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise in meine Heimat Syrien. Gemeinsam kochen wir ein (vegetarisches) Menü aus landestypischer Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Der Tee als Abschluss darf auch nicht fehlen. Wir kochen würzig, aber nicht scharf. Im Kurs am 1.3.24 wird es Gerichte mit Fleisch geben und der Kurs am 12.4.24 bietet Ihnen ausschließlich vegetarische Gerichte an.

*Bitte mitbringen: eine Schürze, ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtücher*

**Kurs-Nr. CE4801**

*Douaa Alrihawi*  
Freitag, 1. März,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle; Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
37,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. CE4802**

*Douaa Alrihawi*  
Freitag, 12. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle; Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)



*Die Küche aus Tausendundeinenacht verwöhnt Nase und Gaumen in den Kursen CE4801 und CE4802.*

– Foto: Dima Jarad

### Indische (vegetarische) Küche

Ein Hauch von vielfältigen Aromen schwebt in der Luft; es duftet nach exotischen Gewürzen und würzigen Kräutern. Die indische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jede Geschmacksrichtung etwas Leckeres. Lassen Sie sich von der indischen Küche verzaubern und lernen an diesem Abend landestypische Rezepte kennen. Genießen Sie am Schluss gemeinsam einen indischen Tee. Der Kurs am 8.3. bietet Ihnen ausschließlich vegetarische Gerichte und in den Kursen am 1.3.24 und am 17.4.24 wird es auch Gerichte mit Fleisch geben.

*Bitte mitbringen: eine Schürze, ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtücher*

**Kurs-Nr. CE4803**

*Injila Zia*  
Freitag, 08. März,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle; Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. CE4804**

*Injila Zia*  
Mittwoch, 17. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle; Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
37,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. LA4803**

*Injila Zia*  
Freitag, 01. März,  
17.30 – 21.30 Uhr (5,33 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Eingang Neuer Schulweg, Küche  
38,60 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Afghanische Küche

Verschiedene Gemüsesorten, Hähnchenfleisch, fein körniger Basmatireis sowie exotische Gewürze sorgen an diesem Abend für gute Laune und für noch mehr Lust aufs Kochen. Sie werden viele Tipps und einen spannenden Einblick in die afghanische Küche erhalten. Genießen Sie beim gemeinsamen Essen die Vielfalt an Farben, Aromen und Gewürzen sowie einen afghanischen Tee zum Abschluss. In dem Kurs werden Gerichte mit Fleisch zubereitet, aber es gibt auch eine Auswahl an vegetarischen Varianten, so dass der Kurs auch für Teilnehmende, die kein Fleisch essen möchten, geeignet ist.

*Bitte mitbringen: eine Schürze, ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtücher*

**Kurs-Nr. CE4805**

*Injila Zia*  
Freitag, 26. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle; Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
37,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. LA4804**

*Injila Zia*  
Samstag, 13. April,  
10.30 – 14.15 Uhr (5 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Eingang Neuer Schulweg, Küche  
39,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Südafrikanische Küche

Die südafrikanische Küche wird auch als »Regenbogen Küche« bezeichnet. Die Dozentin hat viele Jahre in Südafrika gelebt und möchte Sie für die kulinarische Vielfalt des Landes begeistern. Sie kochen gemeinsam typische südafrikanische Gerichte und genießen ein 3-Gänge-Menü in gemütlicher Runde und einem Glas Wein – natürlich aus Südafrika. Bei Anmeldung bitte auf ggf. bestehende Allergien hinweisen.

*Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhandtücher, scharfes Messer und Plastikgefäße, falls doch nicht alles aufgegessen wird.*

**Kurs-Nr. FL4803**

*Hildegard Schultz, Köchin*  
Freitag, 12. April,  
17.00 – 21.30 Uhr (6 UStd.)  
Flotwedel; Grundschule Eicklingen  
28,80 € (zzgl. 22 € Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

**Kurs-Nr. WA4802**

*Hildegard Schultz, Köchin*  
Freitag, 31. Mai,  
17.00 – 21.30 Uhr (6 UStd.)  
Wathlingen, Schulzentrum, Kantallee 10  
48,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)



Ausführliche Beschreibungen  
und weitere Angebote:  
[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## Italienische Küche

Wir bereiten diverse leckere Gerichte nach der Tradition der italienischen Küche zu. Die Gerichte sind einfach vorzubereiten und für Familie, Freunde und Gäste gut geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäße

**Kurs-Nr. LA4801**

*Francesca Delisi*

Samstag, 17. Februar,  
10.30 – 14.00 Uhr (4,67 UStd.)  
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Küche,  
Eingang Neuer Schulweg  
38,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. LA4802**

*Francesca Delisi*

Samstag, 09. März,  
10.30 – 14.00 Uhr (4,67 UStd.)  
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Küche,  
Eingang Neuer Schulweg  
38,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Tapas, Salate und Getränke für einen »spanischen« Sommer

Tapas sind kleine Leckereien aus der spanischen Küche, die wir mit typischen spanischen Getränken vorbereiten werden:

- Papa Arrugadas und Mojo Rojo (Kanarische Inseln)
- Guacamole
- Ensalada Rusa (Kartoffelsalat mal anders)
- Chimichurri (Argentinische Marinade)
- Rebujito (Sommergetränke aus Andalusien)
- Sangria aus der valencianischen Region

Bitte mitbringen: Plastikgefäß, Geschirrtuch und ein scharfes Messer

**Kurs-Nr. FA4803**

*Monica Buchheim*

Freitag, 31. Mai,  
18.00 – 21.30 Uhr (4,67 UStd.)  
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1, Faßberg  
58,00 € (inkl. Lebensmittel)

## Kulinarische Männerrunde – Asiatische Küche

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der asiatischen Küche. Von Thai-Suppe bis zu Hähnchen süß-sauer, Wok Gemüse, chinesische gebratene Nudeln gewürzt mit Ingwer, Limette oder Koriander. Sie werden neue Geschmackswelten erkunden und gemeinsam spannende asiatische Rezepte ausprobieren. Freuen Sie sich auf inspirierende Stunden voller Genuss und Kreativität.

**Kurs-Nr. CE4808**

*Anneliese Stadie*

donnerstags, ab 22. Februar  
18.30 – 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
68,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. CE4809**

*Anneliese Stadie*

donnerstags, ab 07. März  
18.30 – 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)



Eine aromatische Vielfalt bietet die afghanische Küche. Eine Kostprobe davon gibt es in Kurs Nr. CE4805 und LA4804.

– Foto: Injila Zia

Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
68,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Ein bisschen Winter, ein bisschen Frühling

Genuss im Einklang der Jahreszeit – der Winter klingt langsam aus und der Frühling klopft an die Tür. Und so werden auch unsere Gerichte sein, von deftigen und wärmenden Wintergerichten hin zur leichteren Frühlingküche. Ein bunter Mix mit vielen saisonalen Produkten.

**Kurs-Nr. CE4806**

*Anneliese Stadie*

mittwochs, ab 07. Februar  
18.30 – 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
68,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

**Kurs-Nr. CE4807**

*Anneliese Stadie*

donnerstags, ab 08. Februar  
18.30 – 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
68,40 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## One Pot vegetarisch

**Die Kunst des zeitsparenden Kochens**

Sie werden köstliche Gerichte kreieren, bei denen alles in einem einzigen Topf zubereitet wird. Sie entdecken kreative vegetarische Rezepte, die lecker und einfach zuzubereiten sind und zudem den Abwasch auf ein Minimum reduzieren.

**Kurs-Nr. CE4810**

*Anneliese Stadie*

Mittwoch, 24. April,  
18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
34,20 € (inkl. Lebensmittelkosten)



## Vegetarischer Sommergenuss

Der Sommer kommt und mit ihm tolle saisonale Lebensmittel. Die verwandeln wir in leckere Gerichte! Kreative Salatideen, leichte Gemüsegerichte, kalte Obstsuppen und noch viel mehr Kreativität und Genuss erwartet Sie hier. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung auf evtl. Allergien hin.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, scharfes Messer und Plastikgefäße (falls etwas übrig bleibt)

**Kurs-Nr. CE4812**

*Hildegard Schultz, Köchin*

Freitag, 14. Juni,  
17.00 – 21.30 Uhr (6 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen,  
Illexweg 50  
48,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Vegane und vegetarische Küche Gesund und ausgewogen ohne Fleisch und Fertigprodukte

In diesem Kurs erhalten Sie viele Ideen, um einfache, gesunde und leckere vegetarische und/oder vegane Gerichte selbst zuzubereiten – ganz ohne Fertigprodukte. Gemeinsam kochen wir mit Hülsenfrüchten, den Alleskönnern in der vegetarischen Küche, zum Beispiel einen Burger-Pattie aus Kidneybohnen. Bitte evt. Allergien und Unverträglichkeiten bei der Anmeldung mit angeben!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ein Transportgefäß und wer mag, eine Schürze

**Kurs-Nr. BE4801**

*Katja Kilz*

Mittwoch, 08. Mai,  
17.30 – 20.30 Uhr (4 UStd.)  
Sülze, Dahlhof-Schule  
29,20 € (inkl. Lebensmittelkosten, diese können je nach TN-Zahl variieren)

## Hochzeitssuppe nach Omas Rezept – so geht's!

Eine Hochzeitssuppe schmeckt nicht nur am »schönsten Tag im Leben« köstlich, sondern ist für das Sonntagsessen ein guter Einstieg. Sie denken, Hochzeitssuppe schmeckt von Oma am besten? Das finden wir auch! Glücklicherweise hat sie uns ihr Rezept verraten. Sie werden begeistert sein. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

*Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ein Transportgefäß und wer mag, eine Schürze*

**Kurs-Nr. BE4800**

*Erika Kanikoske*

Donnerstag, 07. März,  
18.00 – 21.00 Uhr (4 UStd.)

Sülze, Dahlhof-Schule  
37,20 € (inkl. Lebensmittelkosten, diese können je nach TN-Zahl variieren)

## Picknick-Zeit: Leckereien zum Mitnehmen

Wen zieht es nicht ins Grüne, wenn die Tage endlich wieder länger werden? Ob für Baggersee, Allerstrand, Park oder den eigenen Garten: Wir kochen leckere, gut vorzubereitende Speisen zum Mitnehmen.

**Kurs-Nr. FL4801**

*Petra Ketelsen*

Freitag, 31. Mai,  
18.00 – 22.00 Uhr (5,33 UStd.)  
Flotwedel; Grundschule Eicklingen  
42,90 € (inkl. Lebensmittel)

## Kreativ Kochen mit der Generation Z

Dieser Kurs wendet sich besonders an junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren und bietet eine Alternative zu Lieferdienst und Fertigfutter. Natürlich sind auch alle anderen Interessierten herzlich willkommen. Lecker, schnell und originell kochen, ob am Feierabend oder für Freunde, ist kein Hexenwerk und kostet wesentlich weniger Zeit, als ihr denkt.

**Kurs-Nr. FL4802**

*Petra Ketelsen, Sprachtrainerin*

Freitag, 19. April,  
18.00 – 22.00 Uhr (5,33 UStd.)  
Flotwedel; Grundschule Eicklingen  
42,90 €

## Was gibt es heute aufs Brot? Alternativen zu Wurst und Käse – selbst gemacht

Immer nur Wurst und Käse aufs Brot ist Ihnen zu langweilig? Dann freuen Sie sich auf leckere selbstgemachte Brotaufstriche. Ob süß oder herzhaft, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, pikant oder mild – wir probieren vieles aus. Außerdem werden wir ein einfaches Brot selbst backen! Bitte evt. Allergien und Unverträglichkeiten bei der Anmeldung mit angeben!

*Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ein Transportgefäß und wer mag, eine Schürze*

**Kurs-Nr. HE4802**

*Katja Kilz*

Mittwoch, 12. Juni,  
17.30 – 21.00 Uhr (4,67 UStd.)  
Sülze, Dahlhof-Schule  
32,40 € (inkl. Lebensmittelkosten, diese können je nach TN-Zahl variieren)

## Frühlingskräuterseminar

Wild- und Heilkräuter in der Küche für das Wohlbefinden und die Gesundheit einzusetzen, hat eine Jahrhunderte alte Tradition. Speziell in den Wildpflanzen des Frühlings steckt eine wunderbare Kraft, die wir entdecken wollen. Das Seminar gibt dazu viele praktische Beispiele für die Nutzung. Jede\*r Teilnehmende kann sich außerdem ein eigenes Kräutersalz herstellen. Dieses Seminar findet draußen im Garten der Naturheilpraxis statt. Es gibt einen Bereich der überdacht ist. Bitte bei Regen wetterfest kleiden.

**Kurs-Nr. WI4000**

*Ina Fajga, Heilpraktikerin,  
Atemtherapeutin*

Samstag, 20. April,  
10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)  
Wietze, Naturheilpraxis Ina Fajga, Ernst-August-Str. 1  
23,00 € (inkl. 4,80 € Materialkosten)

## SÜSSES UND GEBACKENES

### Osterbäckerei

Versüßen Sie die Osterfeiertage mit selbstgebackenen Osterzöpfen, Möhrenschnitte und Biskuitrolle mit Buttercreme. Der Bäckermeister Ulrich Hemp zeigt Ihnen, wie aus Dinkelmehl köstliche Kreationen für das Osterfest entstehen.

*Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Verpackungsmaterial für die Backwaren*

**Kurs-Nr. ES4802**

*Ulrich Hemp, Bäckermeister*

Samstag, 23. März,  
10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
Eschede; Eschenhuus (Küche), Am Glockenkolk  
38,40 € (+ ca. 14,00 € Lebensmittelkosten, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden)

### Österliche süße Köstlichkeiten

Wir wollen die bevorstehende Osterzeit mit selbstgebackenen Köstlichkeiten bereichern. Auf dem Programm steht die Herstellung von besonderen Keksen und Pralinen – mit Marzipan, Nougat, Zuckerguss und Co. Bei Anmeldung bitte auf ggf. bestehende Allergien hinweisen.

*Bitte mitbringen: eine Schürze, ein scharfes Messer, Plastikk Dosen, Geschirrhändtücher*

**Kurs-Nr. WA4801**

*Hildegard Schultz, Köchin*

Freitag, 15. März,  
17.00 – 21.30 Uhr (6 UStd.)  
Wathlingen, Schulzentrum, Kantallee 10  
50,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Dessertwelt

Entdecken Sie die Welt der süßen Verführung. Gemeinsam werden wir köstliche Nachspeisen zubereiten – von cremigen Desserts bis zu erfrischenden Fruchtkreationen. Dieser Kurs verspricht Ihnen eine kulinarische Reise durch die Welt der Desserts. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung auf evtl. Allergien hin.

*Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhändtücher, scharfes Messer und Plastikgefäße (falls etwas übrig bleibt)*

**Kurs-Nr. CE4811**

*Hildegard Schultz, Köchin*

Freitag, 26. Januar,  
17.00 – 21.30 Uhr (6 UStd.)  
Celle, Küche der Grundschule Groß Hehlen, Illexweg 50  
48,80 € (inkl. Lebensmittelkosten)

## Frankfurter Kranz – ein echter Klassiker

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie die perfekte Grundteigmasse für den Frankfurter Kranz hergestellt wird, wie die Buttercreme gelingt, der Boden richtig gestapelt, der Kranz bestrichen und dann mit Krokant und Beeren verziert wird – mit Butter und ohne Ersatzstoffe. Viele Tipps und Tricks rund ums Backen sind natürlich inklusive.

*Bitte mitbringen: ein Tortenmesser, -heber, Geschirrtuch, ein Transportgefäß oder eine Kuchendose und wer mag, eine Schürze*

**Kurs-Nr. HE4801**

*Erika Kanikoske*

Donnerstag, 04. April,  
18.00 – 21.00 Uhr (4 UStd.)  
Sülze, Dahlhof-Schule  
32,20 € (inkl. Lebensmittelkosten, diese können je nach TN-Zahl variieren)

## Brötchen, Brot und Suppen- brotöpfchen

Einfach lecker: krosse Brötchen, frisches Brot oder ein schmackhaftes Suppenbrotöpfchen aus dem eigenen Ofen! In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie aus Dinkelmehl und Sauerteig köstliche Kreationen entstehen.

*Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Verpackungsmaterial für die Backwaren*

**Kurs-Nr. ES4801**

*Ulrich Hemp, Bäckermeister*

Samstag, 17. Februar,  
10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
Eschede; Eschenhuus (Küche), Am Glockenkolk  
38,40 € (+ ca. 11 € Lebensmittelkosten, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden)



## Backen in der Grillsaison

Das macht den Grillabend richtig rund: Pizzabrötchen, Puszta-Stangen, Kräuter- und Quarkschnecken warm aus dem Ofen! Der Bäckermeister Ulrich Hemp gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie die Herstellung mit Dinkelmehl perfekt gelingt. *Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und Verpackungsmaterial für die Backwaren*  
**Kurs-Nr. ES4803**

*Ulrich Hemp, Bäckermeister*

Samstag, 27. April,  
10.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)

Bürgerhaus in Eschede

38,40 € (+ ca. 11,00 € Lebensmittelkosten, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden)

## Lecker on tour

### Snacks für den kleinen Hunger

Sie sind unterwegs und der kleine Hunger überfällt Sie? Sie suchen eine Alternative zur »ollen« Stulle oder zum Fertigsack? Hier gibt es Überraschungsproviant, der schnell gemacht und gut vorzubereiten ist: z. B. saftige Quiches, würzige Käse-Muffins und viele andere Snacks-to-go. Bei Anmeldung bitte auf ggf. bestehende Allergien hinweisen.

*Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrhandtuch, scharfes Messer und Behälter, falls doch nicht alles aufgegessen wird.*

**Kurs-Nr. LA4800**

*Hildegard Schultz, Köchin*

Mittwoch, 03. Mai,  
17.30 – 21.15 Uhr (5 UStd.)

Lachendorf, Oberschule, Eingang Neuer Schulweg, Küche

44,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

# WASSERSPORT

## Info-Veranstaltung: Ob Sportboot oder Segelyachten Was Sie über den Wassersport wissen sollten

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser »schippern« möchten oder Touren planen und so von einem sportlichen Urlaub auf See träumen – die vhs Celle bietet Vorbereitungsseminare zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind. Der Sportbootführerschein-See (SBF/See) ist ein Grundlagenschein und Voraussetzung für weitere gesetzlich vorgeschriebene Befähigungszeugnisse. Es kommt dann auf Ihre Interessen an.

Die Info-Veranstaltung gibt Ihnen Informationen auf Ihre Fragen:

- Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
- Was bedeutet Sportbootführerschein See und Binnen? Was ist der Sportküstenschifferschein?
- Funk an Bord, ist das heute Pflicht?
- Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?

- Wie sind Chancen und Zeitaufwand, um die Prüfungen zu bestehen?
- Mit welchen Ausgaben muss ich für den von mir angestrebten Schein wirklich rechnen?

**Kurs-Nr. CE4901**

*Volker Lübke, Sporthochseeschiffer und Segellehrer*

Sonntag, 25. Februar,  
10.00 – 12.00 Uhr (2,67 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei.

## Sportbootführerschein Binnen und See – Basismodul

Die Sportbootführerscheine Binnen und See werden künftig als Modulsystem geprüft. Es gibt ein gemeinsames Basismodul und darauf aufbauende Module für Binnen- und Seebereich identisch. Das Basismodul wird nur einmal geprüft und befreit dann bei einer weiteren Prüfung von diesen Fragen. Wer bereits einen Sportbootführerschein hat, ist bei einer Prüfung zum jeweils anderen Schein von der Beantwortung der Basisfragen befreit.

**Kurs-Nr. CE4902**

*Volker Lübke, Sporthochseeschiffer und Segellehrer*

Sonntag, 03. März,  
10.00 – 16.00 Uhr (7 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

37,10 €

## Sportbootführerschein See (SBF-See)

Für angehende Sportbootfahrer\*innen und/oder Segler\*innen, die verantwortlich ein Boot mit einer Motorleistung von über 11,03 KW (15 PS) führen möchten, ist auf Seeschiffahrtsstraßen der SBF-See erforderlich. Wir werden die seespezifischen Fragen bearbeiten und Sie werden auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen Sportbootführerschein hat, muss bei einer Prüfung auch die Basisfragen beantworten, die im Seminar »Basismodul« (siehe Nr. CE 4902) bearbeitet werden. Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Die notwendigen Arbeitsmittel – sowohl für das Seminar als auch für die spätere Praxis – werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Teilnehmenden abgerechnet.

**Kurs-Nr. CE4903**

*Volker Lübke, Sporthochseeschiffer und Segellehrer*

Samstag, 09. März, 09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 10. März, 09.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 06. April, 09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 07. April, 09.00 – 15.00 Uhr  
(28 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

148,40 € (ohne Prüfungsgebühr; Termin und Gebühr der Prüfung werden im Kurs bekannt gegeben).



Wer sich den Traum vom Wassersport verwirklichen will, kann mit Kurs Nr. CE4901 loslegen.

– Foto: 123RF

## Sportbootführerschein Binnen

Für das Befahren der Binnenschiffahrtsstraßen mit einem Sportboot mit Antriebsmaschine von mehr als 11,03 kW (15 PS) und unter 20 Metern Länge ist der Sportbootführerschein-Binnen unter der Antriebsart Motor vorgeschrieben.

**Kurs-Nr. CE4904**

*Volker Lübke, Sporthochseeschiffer und Segellehrer*

Samstag, 04. Mai, 09.00 – 15.45 Uhr

Sonntag, 05. Mai, 09.00 – 15.45 Uhr (18 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

95,40 € (ohne Prüfungsgebühr; Termin und Gebühr der Prüfung werden im Kurs bekannt gegeben).

## Tauchen

### Kurzkurs zum Ausprobieren

Sie möchten die faszinierende Unterwasserwelt entdecken? Dann tauchen Sie mit uns ein und erhalten Sie in diesem Kurzkurs erste Einblicke in den Tauchsport. Ein erfahrener Tauchlehrer erklärt Ihnen die Funktion der Tauchausrüstung und die Vorgehensweise, um sicher ab- und wieder aufzutauchen.

Der Kurs beinhaltet eine theoretische Einweisung und praktische Übungen in kleinen Gruppen mit max. 3 bis 4 Personen. Voraussetzungen für die Kursteilnahme:

- ab 16 Jahre (Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, wenn das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht ist)
- Selbstauskunft zum Gesundheitszustand
- Normale physische und psychische Verfassung
- Schwimmfähigkeit

Die reine Tauchzeit im praktischen Teil beträgt rund eine Zeitstunde, die restliche Zeit können Sie gern zum Schwimmen und zum Austausch nutzen.

Die Tauchausrüstung wird im Kurs gestellt, nachdem Sie Ihre Konfektions- und Schuhgröße angegeben haben.

*Bitte mitbringen: Badesachen, Wasser oder Erfrischungsgetränk (die Luft aus der Wasserflasche ist sehr trocken), Schnorchelausrüstung soweit vorhanden*

**Kurs-Nr. BE4505**

*Michael Stoll*

dienstags, ab 09. April

17.00 – 18.30 Uhr, 2 Termine (6 UStd.)

Stadtbad Bergen, Lange Str. 52

70,00 €



# Bildungsurlaub

**Sie haben Anspruch auf Bildungsurlaub – jedes Jahr wieder!  
Dafür erhalten Sie bezahlten »Urlaub«.**

Nutzen Sie Ihr Recht als Arbeitnehmer\*innen auf Bildungsurlaub (BU)! Sie dürfen für Fort- und Weiterbildungen Extra-Urlaub nehmen. Bis zu fünf Tage stehen Ihnen pro Kalenderjahr zu. Bei einer Anstellung in Teilzeit reduziert sich der Anspruch entsprechend.

Voraussetzung: Sie besuchen in dieser Zeit eine nach dem Nds. Bildungsgesetz anerkannte Weiterbildungsmaßnahme – wie die bei der vhs Celle (siehe unten).

Das müssen Sie tun: Prüfen Sie Ihren Anspruch auf BU, suchen Sie sich ein Angebot aus, sprechen Sie mit Ihrer Firma über die Freistellung. Nach der Anmeldung zum BU-Seminar erhalten Sie von uns eine Bestätigung für Ihren Arbeitgeber. Infos auch unter: [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)



**(05141) 92 98 0 – [info@vhs-celle.de](mailto:info@vhs-celle.de)**

## ANGEBOTE FÜR 2024:

| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                      | Dozent*in                | Beginn | – | Ende       |
|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|---|------------|
| 24ACE5102 | Windows und Microsoft Office                                   | Heinz-Wilhelm Hauke      | 04.03. | – | 08.03.2024 |
| 24ACE1701 | Stressbewältigung im Berufsalltag                              | Christine Wortmann       | 21.10. | – | 25.10.2024 |
| 24ACE1702 | Gelassenheit für die Herausforderungen im pädagogischen Alltag | Ute Steinsberger         | 30.09. | – | 02.10.2024 |
| 24ACE1703 | »Ich bin dann mal weg« – Einstimmung auf den Ruhestand         | Rainer Harpin            | 17.06. | – | 21.06.2024 |
| 24ACE1742 | Krisenbewältigung und Resilienzentwicklung                     | Liliane Steinke          | 11.11. | – | 15.11.2024 |
| 24ACE1745 | Diversity Manager* (Zertifiziert)                              | Andreas Sedlag           | 25.11. | – | 29.11.2024 |
| 24ACE1901 | Rhetorik für den Beruf                                         | Martin Rettmer           | 27.05. | – | 31.05.2024 |
| 24ACE1911 | Gewaltfreie Kommunikation                                      | Brigitte Gareis          | 21.10. | – | 25.10.2024 |
| 24ACE1924 | Erfolgreich kommunizieren durch NLP (Basiskurs)                | Ute Steinsberger         | 15.04. | – | 19.04.2024 |
| 24ACE1925 | Erfolgreich kommunizieren durch NLP (Basiskurs)                | Ute Steinsberger         | 11.11. | – | 15.11.2024 |
| 24ACE3121 | Business English – Englisch im Alltag und Beruf                | Jennifer Franke          | 15.04. | – | 19.04.2024 |
| 24ACE3122 | Business English – Englisch im Alltag und Beruf                | Jennifer Franke          | 04.11. | – | 08.11.2024 |
| 24ACE3212 | Spanisch A1 Intensivwoche                                      | Dozententeam             | 18.03. | – | 22.03.2024 |
| 24ACE3214 | Spanisch A1 Intensivwoche                                      | Dozententeam             | 10.06. | – | 14.06.2024 |
| 24ACE3311 | Italienisch A1 Intensivwoche                                   | Sibilla Strauß-Di Fausto | 18.03. | – | 22.03.2024 |
| 24ACE3908 | Griechisch A1 Intensivwoche                                    | Maria Tsilimigka         | 05.08. | – | 09.08.2024 |
| 24ACE4101 | Mehr Glück und Lebenslust mit positiver Energie                | Stefanie Luthje          | 10.06. | – | 14.06.2024 |
| 24ACE4102 | Stark gegen Stress und Burnout                                 | Brigitte Gareis          | 13.05. | – | 17.05.2024 |
| 24ACE5116 | Tabellenkalkulation mit Excel                                  | Heinz-Wilhelm Hauke      | 11.11. | – | 15.11.2024 |

# GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN



Alle unsere Fremdsprachenkurse richten sich nach dem **gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)**. Dieser wurde vom Europarat entwickelt und befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Somit sind der Spracherwerb, die Sprachanwendung und die Sprachkompetenz von Lernenden in Europa transparent und vergleichbar. Dazu untersucht der GER die Teilqualifikationen (Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben

und Sprechen) und formuliert sechs Kompetenzniveaus. Diese sogenannte Kann-Beschreibungen (was kann ich nach dem Beenden jeweiliger Stufe) geben Ihnen nützliche Hinweise bei der Auswahl eines richtigen Kurses. Gerne beraten und unterstützen wir Sie dabei persönlich.

**Ich kann ...** (bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit am Ende einer Kompetenzstufe)

|                                                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kompetente Sprachverwendung</b><br><br>     | <b>C2</b> | <b>Hören:</b> ..... ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.<br><b>Lesen:</b> ..... praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen.<br><b>Sprechen:</b> .. mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.<br><b>Schreiben:</b> .. flüssig und stilistisch anspruchsvolle Briefe, komplexe Berichte oder Artikel verfassen.                               |
|                                                                                                                                 | <b>C1</b> | <b>Hören:</b> ..... ohne allzu große Mühe Radio- und Fernsehsendungen sowie Spielfilme verstehen.<br><b>Lesen:</b> ..... komplexe Sachtexte, literarische Texte sowie Fachartikel verstehen.<br><b>Sprechen:</b> .. mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen.<br><b>Schreiben:</b> .. mich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken, über komplexe Sachverhalte schreiben.   |
| <b>Selbständige Sprachverwendung</b><br><br> | <b>B2</b> | <b>Hören:</b> ..... längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und die meisten Fernsehsendungen verstehen.<br><b>Lesen:</b> ..... Artikel, Berichte sowie zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.<br><b>Sprechen:</b> ...mich mit Muttersprachlern verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.<br><b>Schreiben:</b> .. in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.         |
|                                                                                                                                 | <b>B1</b> | <b>Hören:</b> ..... die Hauptinformationen von Unterhaltungen und Sendungen verstehen.<br><b>Lesen:</b> ..... Texte in Alltags- oder Berufssprache sowie private Briefe verstehen.<br><b>Sprechen:</b> ...an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.<br><b>Schreiben:</b> .. einfache Texte schreiben und von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.               |
| <b>Elementare Sprachverwendung</b><br><br>   | <b>A2</b> | <b>Hören:</b> ..... das Wesentliche von kurzen Mitteilungen und Durchsagen verstehen.<br><b>Lesen:</b> ..... in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen) konkrete Informationen verstehen.<br><b>Sprechen:</b> ...mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen.<br><b>Schreiben:</b> .. kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben (z.B. um mich für etwas zu bedanken).         |
|                                                                                                                                 | <b>A1</b> | <b>Hören:</b> ..... vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam gesprochen wird.<br><b>Lesen:</b> ..... einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (auf Schildern, Plakaten).<br><b>Sprechen:</b> ...mich auf einfache Art mit einfachen Sätzen über vertraute Themen verständigen.<br><b>Schreiben:</b> ... eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. |



# Fremdsprachen

## Fremdsprachenlernen können Sie in Stadt und Landkreis Celle gleichermaßen.

Ob für Beruf oder Freizeit: Wir bieten die passenden Kurse, von Basiskursen bis zu Konversationsübungen. Die Sprachkurse bauen aufeinander auf und orientieren sich an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Im persönlichen Gespräch helfen wir Ihnen, den richtigen Kurs für Sie zu finden.

### Telefonische Beratungswoche:

Montag, 22. bis Donnerstag, 25. Januar: 10 bis 12 Uhr  
sowie Dienstag, 23. und Donnerstag, 25. Januar: 15 bis 18 Uhr.  
Machen Sie einen Online-Test unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)  
und teilen Sie uns das Ergebnis mit!

**Irina Renz: (05141) 92 98 24 • [i.renz@vhs-celle.de](mailto:i.renz@vhs-celle.de)**  
**Martina Hancke (Englisch): 92 98 20 • [m.hancke@vhs-celle.de](mailto:m.hancke@vhs-celle.de)**



## Englisch

### STUFENKURSE

#### Englisch A1.1

Hier lernen Sie die Sprache von Grund auf.

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 1*

ISBN 978-0-19-474123-1

*Bitte nicht vor Kursbeginn anschaffen.*

**Kurs-Nr. CE3101**

*Margaret Baron*

freitags, ab 09. Februar

8.30 – 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

#### Englisch A1.2

Wir wiederholen ein paar Basics, vertiefen das Gelernte und bauen darauf auf.

*Lehrbuch: Headway English A1*

ISBN 978-0-19-474123-1

*Bitte nicht vor Kursbeginn anschaffen.*

**Kurs-Nr. CE31011**

*Margaret Baron*

dienstags, ab 06. Februar

10.45 – 12.15 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

135,00 €

#### Englisch A1.3

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 11*

ISBN 978-0-19-474123-1

*Bitte nicht vor Kursbeginn anschaffen.*

**Kurs-Nr. CE3102**

*Margaret Baron*

dienstags, ab 06. Februar

17.30 – 19.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 2

135,00 €

#### Englisch A1.4

Wir frischen die Grammatik auf und üben

Gespräche über alltägliche Themen.

*Lehrbuch: Headway English A1, unit 13 + 14*

ISBN 978-0-19-474123-1, danach Headway English A2.

*Bitte nicht vor Kursbeginn anschaffen.*

**Kurs-Nr. CE3103**

*Margaret Baron*

montags, ab 05. Februar

17.00 – 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 1

135,00 €

#### Englisch

**mit geringen Vorkenntnissen**

Die Pronomen, das Verb »to be« sowie das Simple Present in positiven, negativen und Fragesätzen sollten bekannt sein. Auf dieser Basis bauen wir auf, wobei es natürlich wieder viele Wiederholungen und Übungen geben wird.

*Bitte anschaffen: Lehrbuch Headway English A1, ISBN 978-0-19-474123-1.*

**Kurs-Nr. FL3101**

*Petra Ketelsen*

donnerstags, ab 15. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29

94,00 € (zzgl. Kopiergeld, das mit der Dozentin direkt abgerechnet wird)

#### Englisch

**für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1/A2**

*Buch wird im Kurs bekannt gegeben.*

**Kurs-Nr. LA3100**

*Dr. Anke Heins*

donnerstags, ab 08. Februar

15.30 – 17.00 Uhr, 15 Nachmittage (30 UStd.)

Lachendorf, Oberschule, Südfeld 6

135,00 €

#### Brush up your English!

**Auffrischkurs am Abend**

Oft braucht es nur einen kleinen Anstoß, um wieder den Einstieg in eine Sprache zu finden. Hier erhalten Sie ihn! Wir werden unser Englisch auffrischen – stressfrei und passend zu Ihrem Sprachniveau. Wir aktivieren das Sprechen und erklären nochmals die wichtigste Grammatik. Und schon bald sind Sie wieder drin in der English Language!

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Kurs-Nr. CE3107**

Jennifer Franke

donnerstags, ab 08. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

135,00 €

## Englisch A2

### für Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen

Englisch A2-Kurse bedeuten Auffrischung und Weiterlernen ganz nach dem Motto: Refreshing English the easy way!

Im Verlauf des Kurses festigen Sie die Aussprache, bauen Ihren Wortschatz mit wichtigen Vokabeln und Redewendungen aus und erarbeiten sich die nötige Grammatik, ergänzt durch interessante Themen aus dem englischsprachigen Kulturkreis.

Lehrbuch: Headway English A2, Vor Kursbeginn bitte kein (neues) Lehrbuch kaufen!

**Kurs-Nr. WN3101**

Margaret Baron

mittwochs, ab 07. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Winsen; Oberschule, Meißenendorfer Kirchweg, Gebäude B, Raum B107 (im OG)

108,00 €

## Englisch

### für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Voraussetzung sind Basis-Kenntnisse der Satzstellung im Englischen, der Zeitformen Simple Present und Present Progressive sowie das Simple Past. Es gibt, wie gewohnt, häufige Wiederholungen, um das Erlernete zu festigen. Wir werden zunehmend sprechen und kleinere Texte verfassen. Das Lerntempo wird durch die Teilnehmenden bestimmt, damit alle mit Spaß Erfolge verbuchen können. Neue Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Bitte anschaffen: Kursbuch Headway A2 (ISBN 978-0-19-471649-9, Paket Student's Book und Workbook).

**Kurs-Nr. FL3102**

Petra Ketelsen

montags, ab 12. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29

94,00 € (zzgl. Kopiergeld, das mit der Dozentin direkt abgerechnet wird)

## Englisch

### für Fortgeschrittene

Englisch lernen in entspannter Atmosphäre mit netten Leuten. Neben Wiederholungen und praktischen Übungen/Grammatik, wird es auch wieder viele freie Gesprächssituationen geben, ebenso wie das Verfassen schriftlicher Texte. Sollten Sie unsicher sein, ob der Kurs für Sie geeignet ist, können Sie die Dozentin vorab direkt kontaktieren.



## British Afternoon

### Picnic, poems & popular songs

Das Dozententeam des Fachbereichs Englisch hat für Sie einen wunderbaren britischen Nachmittag im Innenhof der vhs Celle vorbereitet. Picknick-Decken und eigenes Essen dürfen mitgebracht werden, aber es gibt natürlich auch Sitzplätze und vor allem typisch britische Tea Time Goodies zu kaufen. Einlass ist ab 15 Uhr, um 15.45 Uhr beginnen die Rezitationen, Stand up Comedy und Songs. Ein Genuss für alle Fans der britischen Lyrik und Literatur, Lieder und Lebensart! Das erwartet Sie:

- Picnic-Area (byob)
- vhs-Café mit Tea & Coffee, Scones & Sandwiches, Pimm's to buy
- Pub Quiz
- Music
- Recitations

Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.

**Kurs-Nr. CE3100**

Dozententeam

Samstag, 24. August,

15.00 – 17.30 Uhr (3 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Innenhof

10,00 €

Bitte anschaffen: Kursbuch Headway B1 (ISBN 978-0-19-474139-2)

**Kurs-Nr. FL3103**

Petra Ketelsen

mittwochs, ab 14. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29

94,00 € (zzgl. Kopiergeld, das direkt mit der Dozentin abgerechnet wird)

## Englisch B1+

Neues Lehrbuch: Headway English B1+, unit 1, Student's Book Pack

ISBN 978-0-19-474147-7

**Kurs-Nr. CE3108**

Dr. Anke Heins

montags, ab 05. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 5

135,00 €

## English as you like it

### Advanced Level B1-B2

Aus organisatorischen Gründen muss der Unterricht in einzelnen Fällen auf den Nachmittag verlegt werden.

For organisational reasons, classes may have to be moved to the afternoon in some cases.

**Kurs-Nr. CE3109**

Anne Dettmer

donnerstags, ab 08. Februar

08.30 – 10.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

108,00 €

## Empower B2/C1

If you already have a good working knowledge of English but would like to brush up your skills in general, then »Empower« is the right course for you. We will be practising some English Grammar along with writing and speaking skills, all in a relaxed atmosphere. Come and join us! As we work with digital teaching aids you will require access to a desktop computer at home. For organisational reasons, classes may have to be moved to the afternoon in some cases.

Lehrbuch: Empower Second Edition B2, ISBN-Nr. 978-3-12-540777-0

**Kurs-Nr. CE3110**

Anne Dettmer

freitags, ab 09. Februar

09.30 – 11.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 1

108,00 €

## »A Good Read«

### Michael's Monday Book Club

The Monday book club is for people who enjoy reading novels in English, one book a month, and then use the chance to discuss the best in modern English language literature with interesting people. What could be better!? The books to be read will be sorted on the first evening.

**Kurs-Nr. CE3112**

Michael Foley

Montag, 12. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 11. März, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 15. April, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 13. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 17. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum A

50,00 €

**The »English Stammtisch«****English conversation course**

The best way to learn a language is to speak it. The great German Institution of the »Stammtisch« is comparable to the English »Afterwork Drink«. A chance to enjoy good conversation, get things off your chest, meet new people and to get out of the house. And at this »Stammtisch« you can practice and improve your English conversation skills at the same time.

**Kurs-Nr. CE3113***Michael Foley*

dienstags, ab 06. Februar  
19.30 – 21.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 1  
56,40 €

**Kurs-Nr. CE3114***Michael Foley*

dienstags, ab 02. April  
19.30 – 21.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 1  
56,40 €

**English Conversation**

In gemütlicher Runde auf Englisch über Alltagsthemen reden. Keine Grammatik, keine ständigen Korrekturen, keine Angst vor Fehlern. Das Niveau bewegt sich zwischen A2 und C1. Der Fokus liegt auf »fluency«, nicht auf »correctness«. Wer Spaß an der englischen Sprache bzw. dem Sprechen hat, wird sich in diesem Kurs wohlfühlen. Neue Mitsstreiter\*innen sind herzlich willkommen!

**Kurs-Nr. FL3104***Petra Ketelsen*

dienstags, ab 13. Februar  
17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)  
Flotwedel; Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A  
94,00 € (zzgl. Kopiergeld, das mit der Dozentin direkt abgerechnet wird)

**Conversational English**

Von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen regen interessante Themen zum Austausch in englischer Sprache an.

**Kurs-Nr. LA3101***Dr. Anke Heins*

donnerstags, ab 08. Februar  
17.00 – 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)  
Lachendorf, Oberschule, Südfeld 6  
135,00 €

**Getting along in English**

English in everyday situations, including vocabulary work and grammar.

**Kurs-Nr. WN3102***Maren Pritchard*

montags, ab 05. Februar  
18.15 – 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)  
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg,  
Gebäude B, Raum B107 (im OG)  
108,00 €

**Englisch für die Reise****Kompaktkurs – nicht nur für Touristen**

Nie wieder sprachlos in den Urlaub! Sie besitzen einige Grundkenntnisse und wollen sich im Urlaub besser auf Englisch verständigen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Sätze, die Ihnen helfen, sich in typischen Alltagssituationen, wie z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und auch beim Fahrkartenkauf zurecht zu finden. Das Sprechen und Verstehen steht dabei im Mittelpunkt.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug.*

*Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.*

**Kurs-Nr. WN3103***Margaret Baron*

donnerstags, ab 29. Februar  
16.30 – 18.30 Uhr, 3 Abende (8 UStd.)  
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg,  
Gebäude B, Raum B107 (im OG)  
38,00 €

**Business English Weekend****Intensivkurs für den Beruf**

Dieser Kompaktkurs an einem Wochenende bietet die Möglichkeit, Englischkenntnisse für den Beruf zu aktivieren und üben. Verschiedene Aufgabenbereiche aus dem Business English Alltag, z. B. Telefonieren, E-Mails, Präsentationen und Small Talk werden in unterhaltsamen Übungen wiederholt, praktische Formulierungen und Vokabular zusammengestellt sowie grundlegende Grammatik aufgefrischt. Dabei können Teilnehmende eigene Schwerpunkte, Anliegen und Themen einbringen.

Join this Business Weekend course if part of your work involves communicating in English with customers, colleagues or work contacts. We will cover the basics in office communication, compiling useful phrases and essential vocabulary for telephoning, emailing, presentations, and conversational skills. A revision of essential grammar and pronunciation will be included, offering the chance to practice speaking English while improving fluency and increasing self-confidence around both native and international speakers of English.

**Kurs-Nr. CE3119***Jennifer Franke*

Samstag, 24. Februar, 10.00 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 25. Februar, 12.00 – 16.00 Uhr  
(13 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 1  
68,00 €

**BILDUNGS-  
URLAUB****Business English – Englisch im Alltag und Beruf**

Anhand von zahlreichen kommunikativen Übungen werden die Sprachkenntnisse in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Es werden Themen wie Small Talk, Telefon – und E-Mail-Kommunikation, Geschäftsbriefe und Memos, Meetings und Präsentationen, Social English behandelt. Voraussetzung sind Vorkenntnisse auf Basis des Sekundarabschlusses I.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

**Kurs-Nr. CE3121***Jennifer Franke*

Montag, 15. bis Freitag, 19. April,  
jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
202,00 €

**Kurs-Nr. CE3122***Jennifer Franke*

Montag, 04. bis Freitag, 08. November,  
jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
210,00 €

**ENGLISCH GANZ  
ENTSPANNT**

Auch die Kurse der Reihe »Englisch ganz entspannt« bauen aufeinander auf und richten sich nach dem GER. In diesen Kursen lassen sich die Teilnehmenden jedoch mehr Zeit. Sie lernen frei von Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre und in ruhigem Tempo, festigen Ihre Kenntnisse und bauen diese systematisch weiter aus.

**Englisch A2.4 – ganz entspannt**

Sie haben bereits die ersten Vorkenntnisse erworben, können Infos über sich geben und sich auch persönlich vorstellen. Wir lernen nun über Hobbys und Freizeitgestaltung zu sprechen. Dazu benutzen wir zusätzliches Arbeitsmaterial, um die Grammatik zu üben und die Dialoge zu ergänzen.

*Lehrbuch: Headway English A2, unit 11*  
*ISBN 978-0-19-474123-1*

*Bitte nicht vor Kursbeginn kaufen.*

**Kurs-Nr. CE3125***Margaret Baron*

freitags, ab 09. Februar  
10.15 – 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)  
Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1  
135,00 €

## In Conversation B1 – ganz entspannt I

Anhand lebendiger Themen wie »Unusual experiences«, »Moving between cultures« oder »A sense of adventure« vertiefen und erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse. Aus organisatorischen Gründen muss der Unterricht in einzelnen Fällen auf den Nachmittag verlegt werden. You already have a working knowledge of English at B1 level and would like to develop your conversation skills. Here we enjoy discussing current topics in a relaxed atmosphere. For organisational reasons, classes may have to be moved to the afternoon in some cases.

### → früher Vormittag

*Lehrbuch: In Conversation II B1/B2*

*ISBN 978-3-12-501556-2*

**Kurs-Nr. CE3126**

*Anne Dettmer*

dienstags, ab 06. Februar

8.45 – 10.15 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

108,00 €

### → später Vormittag

*Lehrbuch: In Conversation B1/B2*

*ISBN 978-3-12-501555-5*

**Kurs-Nr. CE31261**

*Anne Dettmer*

dienstags, ab 06. Februar

10.30 – 12.00 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

108,00 €

## Englisch B1 – ganz entspannt

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3127**

*Iris Fiss*

montags, ab 05. Februar

10.00 – 11.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 1

135,00 €

## Let's Talk Now B1

Sie können schon gut Englisch, möchten sich aber in Gesprächen noch sicherer in der Sprache fühlen und spontaner reagieren? Dann ist »Let's Talk Now B1« genau der richtige Kurs für Sie.

Aus organisatorischen Gründen muss der Unterricht in einzelnen Fällen auf den Nachmittag verlegt werden.

*Lehrbuch: Let's Talk Now B1*

*ISBN 978-3-12-605556-7*

**Kurs-Nr. CE3129**

*Anne Dettmer*

donnerstags, ab 08. Februar

10.15 – 11.45 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 1

108,00 €

## Englisch B1 – ganz entspannt

*Lehrbuch: Headway B1, Part 2, Unit 9, Student's Book & Workbook*

*ISBN 978-3-06-804371-4*

**Kurs-Nr. CE3130**

*Dr. Anke Heins*

mittwochs, ab 07. Februar

10.15 – 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 1

135,00 €

## Englisch – ganz entspannt

**Auffrischkurs 60plus**

Oft braucht es nur einen kleinen Anstoß, um wieder den Einstieg in eine Sprache zu finden. Hier erhalten Sie ihn! Wir werden unser Englisch auffrischen – stressfrei und passend zu Ihrem Sprachniveau. Wir aktivieren das Sprechen und erklären nochmals die wichtigste Grammatik. Und schon bald sind Sie wieder drin in der English Language!

*Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. HA3101**

*Dozententeam*

donnerstags, ab 08. Februar

10.15 – 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Hambühren-Ovelgönne, Petruskirche, Humboldtstr. 1

135,00 €



## Spanisch

### Spanisch A1, ab Lektion 1

*Lehrbuch: Impresiones A1, unidad 1*

*ISBN 978-3-19-004545-7*

*Bitte nicht vor Kursbeginn anschaffen!*

**Kurs-Nr. CE3202**

*Carmen Gottschlich*

montags, ab 12. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

135,00 €

### Spanisch A1, ab Lektion 4

*Lehrbuch: Impresiones A1, unidad 4*

*ISBN 978-3-19-004545-7*

→ am Vormittag

**Kurs-Nr. CE3203**

*Dozent*

montags, ab 05. Februar

10.45 – 12.15 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

→ am Abend

**Kurs-Nr. CE3204**

*Carmen Gottschlich*

donnerstags, ab 08. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9

135,00 €

## Spanisch A1.2

**mit leichten Grundkenntnissen**

Nach kurzer Wiederholung der ersten drei Lektionen arbeiten wir mit dem Lehrbuch »Con gusto nuevo A1« weiter. Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber und 3-4 farbige Stifte.

**Kurs-Nr. LA3200**

*Jan-Malte Pietsch*

montags, ab 26. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

90,00 € (Fotokopien werden mit dem Dozenten abgerechnet)

## Spanisch A1 Auffrischkurs

Dieser Kurs ist optimal, um Gelerntes zu wiederholen und sprachliche Unsicherheiten zu beseitigen. Das Augenmerk liegt auf der mündlichen Interaktion. Sie üben in verschiedenen Situationen, flüssig zu kommunizieren und vertiefen wichtige sprachliche Strukturen.

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben*

**Kurs-Nr. CE3205**

*Monica Buchheim*

mittwochs, ab 07. Februar

11.00 – 12.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

## Spanisch A2, ab Lektion 7

*Lehrbuch: Impresiones A2, unidad 7*

*ISBN 978-3-19-034545-8*

**Kurs-Nr. CE3206**

*Gisela Gehl*

donnerstags, ab 08. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 208

135,00 €

## Spanisch Conversación fácil A2

En este curso vamos a mantener conversaciones con los temas del nivel A2, repasando también la gramática. Leemos y comentamos artículos originales de la prensa española, de ECOS. ¡Hablemos español!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben*

**Kurs-Nr. CE3207**

*Monica Buchheim*

mittwochs, ab 07. Februar

09.15 – 10.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

## Spanisch B1, ab Lektion 3

*Lehrbuch: Impresiones B1, unidad 3*

*ISBN 978-3-19-074545-6*

**Kurs-Nr. CE3208**

*Josefina Bensusan de Klug*

dienstags, ab 06. Februar

10.40 – 12.10 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

**Spanisch B1, ab Lektion 7***Lehrbuch: Impresiones B1, unidad 7**ISBN 978-3-19-074545-6***Kurs-Nr. CE3209***Dozententeam*

montags, ab 05. Februar

09.00 – 10.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

**Spanisch C1**

Con la ayuda de textos actuales de revistas y periódicos tocamos temas interesantes e intercambiamos ideas.

**Kurs-Nr. CE3210***Josefina Bensusan de Klug*

dienstags, ab 06. Februar

09.00 – 10.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

**Curso de Conversación****(nivel B1 completado)**

Leemos »Ecos«, intercambiamos ideas sobre temas actuales, nos reímos ¡Lo pasamos bien! ¡Los espero!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.***Kurs-Nr. CE3211***Josefina Bensusan de Klug*

donnerstags, ab 08. Februar

10.10 – 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Bildungszentrum DRK, Fundumstr. 1

135,00 €

**INTENSIVKURSE /  
BILDUNGSURLAUB****Spanisch A1 Intensivwoche**

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lerner effektiven Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur einzutauchen und erste Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

→ **ganztags****auch als Bildungsurlaub anerkannt  
für Vollzeitbeschäftigte****Kurs-Nr. CE3212***Dozententeam*

Montag, 18. bis Freitag, 22. März,

jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum D

214,00 €

→ **vormittags****auch als Bildungsurlaub anerkannt  
für Teilzeitbeschäftigte****Kurs-Nr. CE3214***Dozententeam*

Montag, 10. bis Freitag, 14. Juni,

jeweils 09.00 – 12.15 Uhr, (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

107,00 €

**Spanisch A1, ab Lektion 1****Wochenendblockkurs 1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten Spanisch lernen und haben unter der Woche keine Zeit?! Sie möchten mit dem Lernen zügig vorankommen?! Dann ist dieser Kurs genau für Sie konzipiert! ¡Bienvenidos!

**Kurs-Nr. CE3213***Dozententeam*

vom 05. bis 24. April 2024

freitags, 17.00 – 20.15 und

samstags, 10.00 – 13.15 Uhr (32 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 5

144,00 €

**Italienisch****Italienisch A1 zum Kennenlernen**

In diesem Crashkurs haben Sie die Möglichkeit, intensiv in die italienische Sprache einzutauchen und sich auf den Kurs A1 ab Lektion 3 (24ACE3302) vorzubereiten.

*Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, unità 1**ISBN 978-3-19-205438-9***Kurs-Nr. CE3301***Sibilla Strauß-Di Fausto*

donnerstags, ab 08. Februar

16.45 – 18.15 Uhr, 2 Termine (6 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

27,00 €

**Italienisch A1, ab Lektion 3***Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, unità 3**ISBN 978-3-19-205438-9***Kurs-Nr. CE3302***Sibilla Strauß-Di Fausto*

donnerstags, ab 15. Februar

16.45 – 18.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

90,00 €

**Italienisch A1, ab Lektion 7***Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, unità 7**ISBN 978-3-19-205438-9***Kurs-Nr. CE3303***Sibilla Strauß-Di Fausto*

dienstags, ab 06. Februar

17.00 – 18.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 5

90,00 €

**Italienisch A1, Repetizione**

Wiederholung, Reaktivierung und Festigung der Inhalte des Niveaus A1. Benvenuti!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben***Kurs-Nr. CE3304***Sibilla Strauß-Di Fausto*

donnerstags, ab 08. Februar

09.00 – 10.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

90,00 €

**Italienisch A2, ab Lektion 3***Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, unità 3**ISBN 978-3-19-205439-6***Kurs-Nr. CE3305***Sibilla Strauß-Di Fausto*

donnerstags, ab 08. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

90,00 €

**Italienisch A2, ab Lektion 10***Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, unità 10**ISBN 978-3-19-205439-6***Kurs-Nr. CE3306***Graziella Palladini-Ehbrecht*

donnerstags, ab 08. Februar

10.10 – 11.40 Uhr, 13 Vormittage (26 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

117,00 €

**Italienisch B1, ab Lektion 3***Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, unità 8**ISBN 978-3-19-205440-2***Kurs-Nr. CE3307***Sibilla Strauß-Di Fausto*

dienstags, ab 06. Februar

15.00 – 16.30 Uhr, 10 Nachmittage (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

90,00 €

**Corso di conversazione**

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, discutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.***Kurs-Nr. CE3308***Sibilla Strauß-Di Fausto*

donnerstags, ab 08. Februar

10.45 – 12.15 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

90,00 €

**BILDUNGSURLAUB****Italienisch A1 Intensivwoche  
als Bildungsurlaub anerkannt**

Dieser Wochenkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die intensiv und gezielt in die Grundlagen der italienischen Sprache eingeführt werden möchten. Nach dieser Intensivwoche können Sie in einem regulären Kurs ab ca. Lektion 4 (je nach persönlichem Fortschritt) Ihre Italienischkenntnisse weiter ausbauen.

**Kurs-Nr. CE3311***Sibilla Strauß-Di Fausto*

Montag, 18. bis Freitag, 22. März,

jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 3

214,00 €



Frühmorgens kurz nach Sonnenaufgang ist es noch ruhig in diesem verschlafenen Fischerort an der Ligurischen Küste. Doch spätestens, wenn man Cappuccini, Cornetti oder Panini zum Frühstück bestellen möchte, ist man froh, sich mit einem Sprachkurs auf die Reise vorbereitet zu haben. Einen schnellen Einstieg vor dem Urlaub ermöglichen Kurs Nr. CE3312 und CE3313. – Foto: Priska Tosch

## FÜR DIE REISE

### Italienisch für Touristen ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise nach Italien? Sie sprechen noch kein Italienisch, möchten aber mit den Menschen dort in Kontakt treten? Wenn Sie etwas im Restaurant oder in der Bar bestellen, etwas einkaufen oder ein Hotelzimmer buchen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden all das in einer entspannten Atmosphäre bewältigen. Bringen Sie einfach gute Laune und Lust mit, Spaß und Erfolg stellen sich dann ein. Ein Folgekurs ist nach Absprache möglich.

→ im April

#### Kurs-Nr. CE3312

*Sibilla Strauß-Di Fausto*  
Freitag, 19. April, 17.00 – 20.00 Uhr  
Samstag, 20. April, 10.00 – 16.15 Uhr  
Sonntag, 21. April, 10.00 – 14.15 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
76,00 €

→ im Juni

#### Kurs-Nr. CE3313

*Sibilla Strauß-Di Fausto*  
Freitag, 21. Juni, 17.00 – 20.00 Uhr  
Samstag, 22. Juni, 10.00 – 16.15 Uhr  
Sonntag, 23. Juni, 10.00 – 14.15 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 3  
76,00 €



## Französisch

### Französisch A1, ab Lektion 1

Sie haben Lust, die französische Sprache zu entdecken, vielleicht für eine Reise oder als Gehirnjogging! Schnell, entspannt und mit Struktur lernen Sie die Alltagssituationen zu den Themen Familie, Beruf, Hobbys, Einkaufen, im Restaurant etc. sprachlich zu bewältigen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen perfekten Einstieg. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt! Bienvenue!

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 1*

ISBN 978-3-12-529412-7

#### Kurs-Nr. CE3401

*Uta Heine*

dienstags, ab 06. Februar  
10.45 – 12.15 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum C  
135,00 €

### Französisch A1, ab Lektion 1

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 1*

ISBN 978-3-12-529412-7

#### Kurs-Nr. CE3403

*Dozententeam*

mittwochs, ab 07. Februar  
17.00 – 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)  
Celle; vhs, Trift 20, Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben  
135,00 €

### Französisch A1, ab Lektion 7

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 7*

ISBN 978-3-12-529412-7

#### Kurs-Nr. CE3404

*Camille Ebel-Chenu*

mittwochs, ab 07. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 209

135,00 €

### Französisch A1, ab Lektion 9

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 9*

ISBN 978-3-12-529412-7

#### Kurs-Nr. CE3406

*Uta Heine*

dienstags, ab 06. Februar

09.00 – 10.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

135,00 €

### Französisch A1 intensiv

Sie möchten Französisch lernen und haben unter der Woche keine Zeit? Sie möchten mit dem Lernen zügig vorankommen? Dann sind unsere Wochenendblockkurse genau für Sie konzipiert! Ein Wochenendblockkurs umfasst 32 Unterrichtsstunden. An einem Wochenende bearbeiten Sie eine Lektion. Nach drei Wochenendblockkursen erreichen Sie das Niveau A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Bienvenue!

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 1*

ISBN 978-3-12-529412-7

→ **Wochenendblockkurs 1, ab Lektion 1**

#### Kurs-Nr. CE3402

*Dozententeam*

von 23. Februar bis 16. März,

freitags 17.00 – 20.15 Uhr,

samstags 10.00 – 13.15 Uhr (32 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

144,00 €

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 5*

ISBN 978-3-12-529412-7

→ **Wochenendblockkurs 2, ab Lektion 5**

#### Kurs-Nr. CE3405

*Dozententeam*

von 05. April bis 27. April,

freitags 17.00 – 20.15 Uhr,

samstags 10.00 – 13.15 Uhr (32 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

144,00 €

*Lehrbuch: Voyages neu A1, leçon 9*

ISBN 978-3-12-529412-7

→ **Wochenendblockkurs 3, ab Lektion 9**

#### Kurs-Nr. CE3412

*Dozententeam*

von 24. Mai bis 15. Juni

freitags 17.00 – 20.15 Uhr,

samstags 10.00 – 13.15 Uhr (32 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

144,00 €

### Französisch A2, ab Lektion 8

*Lehrbuch: Voyages neu A2, leçon 8*

ISBN 978-3-12-529422-6

#### Kurs-Nr. CE3407

*Denise Kelsen-Göhring*

donnerstags, ab 08. Februar

10.45 – 12.15 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

126,00 €

**Französisch B1**

Vous voulez réactiver ou améliorer votre français, réviser un peu de grammaire, parler et discuter, élargir votre vocabulaire? Alors, soyez le bienvenue! Nous lisons des textes faciles et parlons de thèmes actuels.

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3408**

Uta Heine

mittwochs, ab 07. Februar

10.10 – 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

135,00 €

**Kurs-Nr. CE3409**

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

mittwochs, ab 07. Februar

09.00 – 10.30 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

126,00 €

**Französisch B1+**

Lecture d'un livre facile discussion – à partir de thèmes actuels – grammaire. Tout nouveau participant est le bienvenu!

**Kurs-Nr. CE3410**

Christiane Schoepffer

dienstags, ab 06. Februar

17.45 – 19.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 112

90,00 €

**Französisch B2**

Discussion à partir de thèmes actuels – grammaire. Tout nouveau participant est le bienvenu! Le niveau est légèrement plus élevé que celui du cours du mardi.

**Kurs-Nr. CE3411**

Christiane Schoepffer

donnerstags, ab 08. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 112

90,00 €

**Französisch A2.2 – online**

Sie haben bereits Vorkenntnisse in Französisch und möchten diese ausbauen? Bienvenue! Der Kurs beginnt online über die vhs Cloud. Der entsprechende Link wird Ihnen per Mail zugeschickt. Ihre vhs Außenstelle und die vhs Geschäftsstelle berät Sie gerne. Eventuell kommt es im Laufe der Kursdauer zu Terminen in Präsenz in der Grundschule in Sülze. Darüber werden Sie rechtzeitig informiert. Inhaltlich steigen wir im Lehrwerk »Voyages neu A2« mit der Lektion 4 ein, bereits bekannt sein sollte »imparfait«, »Imperativ« und »passé composé«.

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).  
*Lehrbuch: Voyages neu A2 – Kurs- und Übungsbuch Französisch mit Audios von Klett*

ISBN: 978-3-12-529422-6

**Kurs-Nr. BE3401**

Caroline Pabel

mittwochs, ab 28. Februar

20.00 – 21.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

online

118,50 €

**Französisch – Konversation, Vokabeln und Grammatik**

Parlez vous français? Dann sind Sie bei uns richtig. Neben Konversation bietet der Kurs das Training von Vokabeln und Grammatik. Interessierte mit mittleren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Kurs-Nr. UN3401**

Bruno Legeai

donnerstags, ab 08. Februar

19.00 – 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Faßberg, Müden, Grundschule

108,00 € (Kopierkosten werden direkt mit dem

Dozenten abgerechnet)

## WEITERE FREMSPRACHEN



### Dänisch

**Dänisch A1, ab Lektion 1**

*Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+,*

ISBN 978-3-19-105379-6, Lektion 1

**Kurs-Nr. CE3501**

Dozent

samstags, ab 10. Februar

10.00 – 12.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

135,00 €

**Dänisch A1, ab Lektion 7**

*Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+,*

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-105379-6, Lektion 7

**Kurs-Nr. CE3502**

Jytte Asmus

dienstags, ab 06. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum A

90,00 €



### Schwedisch

**Schwedisch A1, ab Lektion**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Välkommen!  
*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3602**

Horst Vieth

mittwochs, ab 07. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 107

135,00 €

**Schwedisch A2**

Wir hören, lesen und besprechen einfache Sachtexte, kürzere Auszüge aus schwedischer Literatur. Wie über typische Situationen, welche man als Tourist in Schweden sprachlich meistert. Die Grammatik wird mithilfe zahlreicher Übungen gefestigt. Välkommen!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3603**

Horst Vieth

mittwochs und dienstags, 07. Februar – 04.

Juni,

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Celle; IGS (ehemals BBS III), Bahnhofstr. 9,

Raum 107

135,00 €

**Schwedisch II**

Leichte Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

*Bitte mitbringen: Valkomna*

**Kurs-Nr. HE3601**

Dr. Jobst Reller

mittwochs, ab 07. Februar

19.00 – 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang

Christianstr.

108,00 €



### Russisch

**Russisch A1, ab Lektion 1**

Jasno – »Klar«, so beginnen Sie in diesem Kurs Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden kontinuierlich und behutsam in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen.

*Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Lektion 1*

ISBN 978-3-12-527590-4

**Kurs-Nr. CE3801**

Evgenia Panteleeva-Stammen

montags, ab 05. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

108,00 €

**Russisch zum Kennenlernen**

Sie lernen, sich auf Russisch vorzustellen, zu begrüßen und zu verabschieden.

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3803**

Evgenia Panteleeva-Stammen

donnerstags, ab 06. Juni

18.00 – 19.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

40,00 €



## Norwegisch

### Norwegisch zum Kennenlernen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie sich vorstellen, Lebensmittel einkaufen oder etwas im Café bestellen. Außerdem erfahren Sie einiges über Kultur, Land und Leute. Willkommen.

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3901**

*Hilda Pilz-Aden*

dienstags, ab 13. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 5 Termine (10 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

45,00 €



## Griechisch

### Griechisch A1, ab Lektion 1

Sie reisen oft nach Griechenland oder wollten schon lange aus einem anderen Grund Griechisch lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie lernen kurze Begrüßungsgespräche zu führen, nach dem Wohnort zu fragen und darauf zu antworten oder auch eine kurze Grußkarte zu schreiben. Kalosórisma!

*Lehrbuch: Jassu!, A1-A2, Lektion 1*

*ISBN 978-3-12-528890-4*

*(Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528891-1)*

**Kurs-Nr. CE3904**

*Dozententeam*

donnerstags, ab 08. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum G

126,00 €

### Griechisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die bereits die typischen alltäglichen Situationen auf Griechisch bewältigen können. Kalosórisma!

*Lehrbuch: Jassu! A1-A2, Lektion 12*

*ISBN 978-3-12-528890-4,*

*(Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528891-1)*

**Kurs-Nr. CE3905**

*Maria Tsilimigka*

dienstags, ab 06. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

135,00 €

### Griechisch für die Reise ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise nach Griechenland? Sie sprechen noch kein Griechisch, möchten aber mit den Menschen dort in Kontakt treten? Wenn Sie etwas im Restaurant oder in der Bar bestellen, etwas einkaufen oder ein Hotelzimmer buchen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden all das in einer entspannten Atmosphäre bewältigen. Bringen Sie einfach gute Laune und Lust mit, Spaß und Erfolg stellen sich dann ein.

**Kurs-Nr. CE3906**

*Maria Tsilimigka*

montags und freitags, 04. März – 15. März,  
10.00 – 12.15 Uhr, 4 Termine (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

54,00 €

**Kurs-Nr. CE3907**

*Maria Tsilimigka*

montags und freitags, 27. Mai – 07. Juni,  
10.00 – 12.15 Uhr, 4 Termine (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

54,00 €

### Griechisch A1 Intensivwoche auch als Bildungsurlaub anerkannt

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in einer Kleingruppe von Grund auf systematisch Neugriechisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

*Lehrbuch: Jassu!, Lektion 1*

*ISBN 978-3-12-528890-4*

*(Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528891-1)*

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

**Kurs-Nr. CE3908**

*Maria Tsilimigka*

Montag, 05. bis Freitag, 09. August,  
jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

214,00 €



## Chinesisch

### Chinesisch zum Kennenlernen

Wir lernen uns einander zu begrüßen, nach dem Befinden zu fragen und kurzen Smalltalk zu führen. Wir tauchen in die faszinierende Welt der chinesischen Sprachzeichen ein. Herzlich willkommen! Huanying nin!

*Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Kurs-Nr. CE3909**

*Jingru Wang*

montags, ab 05. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

54,00 €

### Chinesisch A2

Wir setzen die Arbeit mit der Lektion 16 im Lehrwerk »Lóng neu A1-A2« fort. Wir erweitern den Wortschatz und lernen viel Neues über das Land und die Leute. Huanying nin!

*Lehrbuch: Lóng neu A1-A2, Lektion 16,*

*ISBN 978-3-12-528960-4*

**Kurs-Nr. CE3911**

*Jingru Wang*

mittwochs, ab 07. Februar

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum F

135,00 €

### Sieben gute Gründe vhs-Dozent\*in zu werden

1. Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit!
2. Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie unser Programm!
3. Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung.
4. Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur vhs!
5. Die vhs führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen Sie uns dabei!
6. Die vhs ist die Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft!
7. Lehren und Lernen sind Falten desselben Gewandes. Als Dozent\*in verstehen auch Sie die Welt besser.



# Deutsch

**Im Fachbereich Deutsch als Zweit- und Fremdsprache bieten wir Sprachkurse auf den Niveaustufen A1 bis C1 an.**

Im persönlichen Gespräch helfen wir Ihnen herauszufinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist.

Die Sprachkurse bauen aufeinander auf und orientieren sich an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Lernen Sie bei uns auch das vhs-Lernportal kennen. Dort können Sie mit Ihrem Smartphone weiterüben.

**Irina Renz: (05141) 92 98 24 · [i.renz@vhs-celle.de](mailto:i.renz@vhs-celle.de)**



## Deutsch als Fremdsprache

### Beratung und Information

Sie möchten Deutsch lernen? Lassen Sie sich am besten in einem persönlichen Gespräch beraten. Wir unterstützen Sie gerne.

### Folgende Kursformate bieten wir an:

Integrationskurse (Niveau A1 – B1), Berufssprachkurse (Niveau A2 – C1) sowie spezielle Kursformate für verschiedene Personengruppen.

Unsere Intensivkurse (Integrations- und Berufssprachkurse) finden in der Regel zu folgenden Zeiten statt:

#### 1. Vormittagskurse:

montags – freitags, 08.30 – 11.50 Uhr

#### 2. Nachmittagskurse:

montags – donnerstags, 12.45 – 16.00 Uhr

#### 3. Abendkurse:

montags – donnerstags, 17.00 – 20.15 Uhr

Alle Kurse führen wir auch online durch.

Gebühren werden je nach Kurs/Lehrgang festgelegt. Befreiungen von den Kursgebühren sind dank der Förderung des Bundesamtes möglich. Lassen Sie sich beraten.

### Ihre Ansprechpartner

#### Integrationskurse:

Ute Denecke  
(05141) 92 98-27  
[u.denecke@vhs-celle.de](mailto:u.denecke@vhs-celle.de)  
donnerstags 9 – 12 Uhr und 15 – 17 Uhr  
freitags 9 – 12 Uhr

#### Berufssprachkurse:

Petra Dettmer  
(05141) 92 98-17  
[p.dettmer@online.de](mailto:p.dettmer@online.de)  
montags 9 – 12 Uhr  
mittwochs 9 – 13 Uhr

#### Landesgeförderte Deutschsprachkurse:

Stephan Säger  
(05141) 92 98-25  
[s.saenger@vhs-celle.de](mailto:s.saenger@vhs-celle.de)

## FÜR DIE EINBÜRGERUNG

### Zertifikat Deutsch B1

Mit der Prüfung telc Deutsch B1 Zertifikat können Sie gute mündliche und schriftliche Sprachkenntnisse in den wichtigsten Bereichen des täglichen Lebens nachweisen. Das Zertifikat wird für die Einbürgerung oder auch für die Bewerbung um einen Arbeitsplatz benötigt.

### Was können Sie auf der Stufe B1?

Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

### Wie ist die Prüfung aufgebaut?

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

*Informationen zum Prüfungsformat, Modellsätze und Übungsmaterial finden Sie auf [www.telc.net](http://www.telc.net).*

**B1:** Informationen zum Prüfungsformat, Modellsätze und Übungsmaterial finden Sie auf [www.telc.net](http://www.telc.net)



Mit der Prüfung telc Deutsch B1 Zertifikat können Sie gute mündliche und schriftliche Sprachkenntnisse in den wichtigsten Bereichen des täglichen Lebens nachweisen. Das Zertifikat wird für die Einbürgerung oder auch für die Bewerbung um einen Arbeitsplatz benötigt.

### **Zertifikat Deutsch B1**

**Termin im März**

Anmeldeschluss: 08. Februar 2024

**Kurs-Nr. CE6311**

*Prüferteam*

Samstag, 02. März,  
09.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
175,00 €

**Termin im April**

Anmeldeschluss: 04. April 2024

**Kurs-Nr. CE6312**

*Prüferteam*

Samstag, 27. April,  
09.00 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
175,00 €

**Termin im Juni**

Anmeldeschluss: 16. Mai 2024

**Kurs-Nr. CE6313**

*Prüferteam*

Samstag, 08. Juni,  
09.00 – 16.00 Uhr (0 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
175,00 €

**Termin im August**

Anmeldeschluss: 25. Juli 2024

**Kurs-Nr. CE6314**

*Prüferteam*

Samstag, 17. August,  
09.00 – 16.00 Uhr (0 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
175,00 €

### **Einbürgerungstest**

Der Einbürgerungstest ist ein schriftlicher Test mit 33 Multiple-Choice-Aufgaben zur Rechts- und Gesellschaftsordnung in Deutschland. Für die Beantwortung der Fragen haben Sie max. 60 Minuten.

Nur für Personen, die wohnhaft in der Stadt oder dem Landkreis Celle sind.

**Termin im Februar**

Anmeldeschluss: 26. Januar 2024

**Kurs-Nr. CE6318**

*Dozententeam*

Dienstag, 20. Februar,  
15.30 – 16.30 Uhr (1,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Termin im März 2024**

Anmeldeschluss: 16. Februar 2024

**Kurs-Nr. CE6319**

*Dozententeam*

Dienstag, 12. März,  
15.30 – 16.30 Uhr (1,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Termin im April 2024**

Anmeldeschluss: 22. März 2024

**Kurs-Nr. CE6320**

*Dozententeam*

Dienstag, 16. April,  
15.30 – 16.30 Uhr (1,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Termin im Mai 2024**

Anmeldeschluss: 19. April 2024

**Kurs-Nr. CE6321**

*Dozententeam*

Dienstag, 14. Mai,  
15.30 – 16.30 Uhr (1,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Termin im Juni**

Anmeldeschluss: 24. Mai 2024

**Kurs-Nr. CE6322**

*Dozententeam*

Dienstag, 18. Juni,  
15.30 – 16.30 Uhr (0 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Termin im August**

Anmeldeschluss: 26. Juli 2024

**Kurs-Nr. CE6323**

*Dozententeam*

Dienstag, 20. August,  
15.30 – 16.30 Uhr (1,33 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum E  
25,00 €

**Eine persönliche Anmeldung  
ist erforderlich.  
Bitte bringen Sie Ihren Pass mit.**



#### **Mit dem Smartphone lernen:**

Dieser QR-Code führt direkt zum vhs-Lernportal. Dort gibt es digitale Kurse für Deutsch als Zweitsprache, sowie Alphabetisierung und Grundbildung. Wie das Lernportal online und offline (als App) mit Ihrem Smartphone funktioniert, lernen Sie bei uns vor Ort in den Kursen.

[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



# Grundbildung

## Eine Chance:

- um besser Lesen und Schreiben zu können
- für alle, die Deutsch als Muttersprache sprechen.

Grundbildung heißt: Ich hole als Erwachsener nach, was ich früher nicht erlernt habe.

Es geht um Lesen, Schreiben und Rechnen.

Und wir sprechen über wichtige Alltags-Themen:

Arbeit, Gesundheit, Geld, Computer oder Familie.

Grundbildung stärkt die gesellschaftliche Teilhabe.

Kennen Sie jemanden, der Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hat? Dann erzählen Sie ihm oder ihr bitte von unseren Angeboten.

**Stephan Säger: (05141) 92 98 25 · s.saenger@vhs-celle.de**



Der Kurs wendet sich an Beschäftigte der Lebenshilfe gGmbH und der Lobetal Arbeit e.V., die ihre Lese-, Schreib- und Rechenfertigkeiten verbessern bzw. auffrischen wollen.

## Lesen und Schreiben

### Grundkurs I

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle gGmbH

**Kurs-Nr. CE6101**

*Dozententeam*

donnerstags, ab 08. Februar

17.00 – 17.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

54,00 €

## Lesen und Schreiben

### Grundkurs II

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle gGmbH

**Kurs-Nr. CE6102**

*Dozententeam*

donnerstags, ab 08. Februar

17.45 – 18.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum C

54,00 €

## Lernräume für Grundbildung

Das Angebot wendet sich an Menschen jeden Alters, die trotz eigener Schulbildung noch Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen haben und deren Alltag – privat oder beruflich – dadurch ungünstig beeinträchtigt wird. Wir werden die Probleme aufspüren und möglichst mit jedem einzelnen persönlich daran arbeiten.

**Kurs-Nr. CE6103**

*Dr. Eckhard Bunke, Elke Säger*

Terminvereinbarung: Stephan Säger,

s.saenger@vhs-celle.de

Tel.: 05141 – 929825

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

kostenfrei

## Gebärdensprache (DGS) zum Kennenlernen

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Kenntnisse der Gebärdensprache und gewinnen einen Einblick in den Alltag gehörloser Menschen.

**Kurs-Nr. CE6106**

*Gerhard Schulze*

dienstags, ab 13. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 6

90,00 €

## Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Sie erhalten weiterführende Kenntnisse der Gebärdensprache und üben deren Anwendung an Beispielen

**Kurs-Nr. CE6107**

*Gerhard Schulze*

donnerstags, ab 15. Februar

18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

vhs Celle, Trift 17, Raum 5

90,00 €





# Schulabschlüsse

## Vom Hauptschulabschluss bis zum Hochschulzugang

»Der Zweite Bildungsweg bietet jungen Menschen und Erwachsenen die Möglichkeit, Schulabschlüsse nachzuholen. Diese sind die Basis für einen erfolgreichen Eintritt in die Arbeitswelt sowie für die weitere berufliche Entwicklung und Qualifizierung.« (MWK Niedersachsen)

Die Vorbereitungslehrgänge der vhs bereiten Sie auf Ihren Abschluss vor. Gern beraten wir Sie über Möglichkeiten, den geeigneten Weg zu finden. Rufen Sie uns an! Oder lassen Sie sich in unsere Vormerkliste eintragen. Sie erhalten dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn alle Informationen für eine gute Entscheidung.

Unverbindliche Interessensanmeldung mit vollständigen Kontaktdaten an: [anmeldung@vhs-celle.de](mailto:anmeldung@vhs-celle.de).

**Charlotte Ehlers: (05141) 92 98 42 · [c.ehlers@vhs-celle.de](mailto:c.ehlers@vhs-celle.de)**



### Tageslehrgang Hauptschule 23/24

Vorbereitungslehrgang auf die staatliche Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses bzw. des Sekundarabschlusses I / Hauptschule  
Fächer: Deutsch, Mathematik, Geschichte / Politik, Naturwissenschaften, EDV und / bzw. Englisch. Hinzu kommt ein individuelles Bewerbungstraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung bzw. Ausbildungsplatzsuche.

Abschluss: Juni 2024

Zeiten: montags bis freitags: 8 bis 13 Uhr  
(nicht in den nds. Schulferien).

**Vormerkliste für August 2024:**  
**000CE6520**

### Tageslehrgang Realschule 23/24

Vorbereitungslehrgang auf die staatliche Prüfung zum Erwerb des Sekundarabschlusses I / Realschulabschluss bzw. des Erweiterten Sekundarschulabschlusses. Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Biologie, Physik, EDV.

Abschluss: Juni 2024

Zeiten: montags bis freitags: 8 bis 13 Uhr  
(nicht in den nds. Schulferien)

Informieren Sie sich und lassen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen.

**Vormerkliste: 000CE6620**

### Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

#### Vorbereitungslehrgang

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung nach beruflicher Vorbildung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber\*innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor. Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet. Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

**Vormerkliste: 000CE6720**

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere **Vormerkliste** eintragen!

Sie erhalten dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn alle Informationen für eine gute Entscheidung.

Interessensanmeldung mit Ihren vollständigen Kontaktdaten an:  
**[anmeldung@vhs-celle.de](mailto:anmeldung@vhs-celle.de)**

### Wussten Sie schon,

**dass im Jahr 2021 in Deutschland 2.980 Hauptschulabschluss-Prüfungen an Volkshochschulen abgelegt wurden? Es wurden ebenfalls 2.444 Realschulabschluss- sowie 321 Abitur- bzw. Fachhochschul-Prüfungen absolviert.**

Quelle: Statista 2023



# EDV und digitale Medien

**Hier finden Sie Angebote der vhs Celle in Stadt und Landkreis, die Ihre digitalen Kompetenzen stärken.**

Für alle Interessierten an unseren EDV-Kursen finden Beratungen statt. Die Programmbereichsleitung erläutert Ihnen das Kursangebot und steht Ihnen an folgenden Terminen für eine persönliche, individuelle Beratung zur Verfügung:

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Montag     | 22. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Dienstag   | 23. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Mittwoch   | 24. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Donnerstag | 25. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Freitag    | 26. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |

**Frank Traenapp: (05141) 92 98 23 • f.traenapp@vhs-celle.de**



## PC GRUNDLAGEN

### Windows und Microsoft Office Bildungsurlaub im März 2024

Nach dem Seminar können Sie mit Windows umgehen. Zusätzlich kennen Sie die Grundlagen der Office-Suite. Inhalte:

- Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation und Inbetriebnahme eines modernen PCs
- Systemsteuerung und Benutzerverwaltung
- Arbeiten mit dem Desktop und der Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Microsoft Office-Paket
- Word, Excel, PowerPoint

Sie vertiefen Ihr Wissen in praxisnahen Übungsaufgaben.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub vom Land Niedersachsen anerkannt.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

#### Kurs-Nr. CE5102

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*

Montag, 04. bis Freitag, 08. März 2024,

jeweils 08.30 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B

216,00 €

### PC-Einstieg mit Windows 10

Ein Angebot für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten bzw. nur geringe Kenntnisse haben. Nach diesem Grundkurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen. Inhalte:

Der Computer und seine Komponenten:

- Ein- und Ausgabegeräte (Maus, Tastatur, Bildschirm, Drucker)
- Speicher (Karten, USB-Sticks, Festplatten, ROM...)

Der Umgang mit Ordnern und Dateien:

- Erstellen von Ordnern und Unterordnern
- Kopieren, Umbenennen, Löschen von Dateien und Ordnern
- Windows Anwendungen am Beispiel von Word

Vorstellung der Funktionsweise von Software (Excel, PowerPoint u. a.)

Erläuterung verschiedener Dateitypen

Einweisung in das Internet:

- Wege ins Internet (Provider, Browser, Hardware)
- Navigation, Möglichkeiten, Gefahren

#### Kurs-Nr. CE5103

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*

Freitag, 16. Februar, 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 17. Februar, 8.30 – 15.30 Uhr

So, 18. Februar, 8.30 – 11.45 Uhr (16 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B

80,00 €

### 10-Finger-Tastschreiben am PC

Das schnelle und geübte Schreiben auf der Tastatur bringt viele Vorteile mit sich. Man kann beispielsweise Telefonate oder Gespräche direkt mitschreiben, ohne sein Hauptaugenmerk auf die Tastatur richten zu müssen. Auch die Abschrift von Texten geht deutlich leichter und schneller von der Hand. Das 10-Finger-System zu beherrschen ist somit eine nützliche Qualifikation, die nicht nur im beruflichen Alltag eine Erleichterung darstellt. Erlernt werden sämtliche Buchstaben und die Verwendung von Zeichen.

*Bitte mitbringen: Ihr eigenes betriebsbereites Laptop mit vollem Akku und Ladekabel*

#### Kurs-Nr. HE5101

*Ingrid Schade*

montags, ab 22. Januar

18.00 – 21.00 Uhr, 8 Abende (32 UStd.)

Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.

160,00 €

# APPLE MAC OS

## Apple Mac OS X für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie das Apple Betriebssystem Mac OS und Ihren Mac kennen.

- Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen sowie das Bedienkonzept für das Arbeiten am MacBook oder iMac.
- Stellen Sie Ihren Mac auf Ihre Bedürfnisse ein.
- Lernen Sie den Umgang mit dem »Finder«.
- Benutzen Sie Adressbuch, Kalender, den App Store und die Mailfunktion.
- Synchronisieren Sie ihre weiteren IOS-Geräte.
- Erfahren Sie alles Wissenswerte zur Apple-ID und zur iCloud
- und vieles mehr

Das Angebot ist für Teilnehmer\*innen, die ein MacBook oder einen iMac besitzen. Bitte bringen Sie das Gerät mit.

### Kurs-Nr. CE5108

*Rainer Weßlowsky, Dipl. Ingenieur*  
Samstag, 24. Februar, 09.00 – 14.00 Uhr  
Samstag, 09. März, 09.00 – 14.00 Uhr  
(12 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
60,00 €

# OFFICE

## Einstieg in MS-Office Anwendungen

### Word, Excel, PowerPoint

Der Kurs vermittelt (Grund-)Kenntnisse in den gängigen Microsoft Anwenderprogrammen.

- Machen Sie sich mit dem Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint vertraut.
- Schreiben Sie in Word und formatieren Sie den Text, fügen Sie Grafiken hinzu.
- Formatieren Sie Zellbereiche in Excel, führen Sie einfache Berechnungen in Excel durch.
- Erstellen Sie eine Powerpoint Präsentation mit dem Assistenten.
- Gern kann auf Ihre speziellen Fragen eingegangen werden.

Teilnehmende sollten an einem Kurs

»PC-Einstieg mit Windows« teilgenommen haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten mitbringen.

### Kurs-Nr. CE5111

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*  
Freitag, 19. April, 17.45 – 21.40 Uhr  
Samstag, 20. April, 08.30 – 17.00 Uhr  
(15 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
75,00 €

## Textverarbeitung mit Word 2019 Grundlagen und Formatierung

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen und formatieren.

- Lernen Sie die Benutzeroberfläche und Programmeinstellungen kennen.
- Erstellen Sie Textdokumente. Markieren, bearbeiten und korrigieren Sie den Text.
- Verwenden Sie die Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung und automatische Korrekturfunktion.
- Nutzen Sie die Zwischenablage (Text kopieren oder verschieben).
- Suchen und ersetzen Sie Textinhalte.
- Lernen Sie die Grundlagen der Textgestaltung; Sie setzen Zeichen- und Absatzformate und richten die Seiten ein.
- Sie kontrollieren das Dokument in der Seitenansicht und drucken es aus.
- Sie lernen, wo und wie Sie Dokumente strukturiert speichern.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

### Kurs-Nr. CE5112

*Peter Hoffmanns,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)*  
mittwochs, ab 22. Mai  
18.15 – 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
100,00 €

## Tabellenkalkulation mit Excel Grundkurs

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung und Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

- Lernen Sie die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen kennen.
- Geben Sie Daten ein, bearbeiten und formatieren Sie diese.
- Lernen Sie Markierungstechniken.
- Arbeiten Sie mit Tabellen und Arbeitsmappen.
- Wenden Sie einfache und kopierfähige Formeln an.
- Filtern und sortieren Sie Tabellendaten.
- Passen Sie das Seitenlayout und die Druckoptionen an.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

### Kurs-Nr. CE5114

*Oliver Schlickeisen, Dipl. Ingenieur*  
dienstags, ab 09. April  
18.30 – 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
80,00 €

## Tabellenkalkulation mit Excel Aufbaukurs

Neben den Standardfunktionen haben Sie in Microsoft Excel die Möglichkeit, über diverse Wenn- und Verweis-Funktionen Entscheidungen in die Berechnung einzuführen. Neben diesen Funktionen werden auch noch diverse Assistenten zur Vereinfachung Ihrer Arbeitsweise vorgestellt. Hinweis: Themen des Grundkurses werden zum erleichterten Einstieg in den Aufbaukurs jeweils kurz aufgefrischt.

- Lernen Sie die einfache und die verschachtelte WENN-Funktion kennen.
- Ermitteln Sie über Kriterien mit Hilfe der Verweis-Funktion weitere Berechnungsmöglichkeiten.
- Setzen Sie zusätzlich Und- bzw. Oder-Verknüpfungen ein.
- Bilden Sie bequem Teilergebnisse, um lange Listen besser auswerten zu können.
- Konsolidieren Sie Tabellenblätter unterschiedlichen Aufbaus.
- Erhalten Sie Tipps und Tricks zum zeitsparenden Arbeiten.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

### Kurs-Nr. CE5115

*Oliver Schlickeisen, Dipl. Ingenieur*  
dienstags, ab 04. Juni  
18.30 – 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
60,00 €

## Tabellenkalkulation mit Excel Pivot-Tabellen

Ein sicherer Umgang mit verschiedenen Arten der Filterung gibt bedeutend mehr Übersicht bei der Datenauswertung in Excel. In diesem Seminar sollen weiterführende Möglichkeiten zur Berechnung, Diagrammerstellung sowie Filterung und Sortierung mit Hilfe der Pivot-Tabellen und Pivot-Charts vorgestellt werden.

- Erstellen Sie individuelle Pivot-Tabellen, markieren und formatieren Sie Bereiche.
- Filtern Sie Daten einer Pivot-Tabelle.
- Ändern Sie die Darstellung der Pivot-Tabelle.
- Erstellen Sie benutzerdefinierte Berechnungen in Wertfeldern
- Lernen Sie verschiedene Arten der Gruppierung von Tabellendaten kennen.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

### Kurs-Nr. CE5119

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*  
donnerstags, ab 23. Mai  
18.30 – 21.40 Uhr, 2 Termine (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
40,00 €

## Einführung in Excel Power Query Daten abrufen und transformieren

Mit diesem Excel-Standardtool können Sie eine vollautomatisierte Datenaufbereitung kleiner und großer Datenmengen umsetzen. Hiermit können Sie nicht nur einzelne CSV-Dateien, Textdateien, Excel-Dateien usw. abrufen, sondern auch ganze Ordner abfragen, zusammenführen und anschließend Ihren Anforderungen entsprechend modellieren. Abschließend werden die Daten automatisch als neue Listen ausgegeben oder als Datengrundlage für Analysen mit Pivot verwendet. Alle diese Aufgaben werden im Power Query-Editor automatisch protokolliert und können beliebig oft ausgeführt oder angepasst werden. Power Query führt zu revolutionärer Zeitersparnis. Inhalte:

- Umgang mit externen Daten
  - Daten mit Power Query importieren
  - Der Power Query Editor
  - Grundlegende Transformationen (Daten filtern und sortieren)
  - Möglichkeiten der Weiterverarbeitung
- Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

**Kurs-Nr. CE5122**

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*

Samstag, 25. Mai,  
09.30 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
40,00 €

## Tabellenkalkulation mit EXCEL Bildungsurlaub im November 2024

Nach dem Kurs können Sie die Tabellenkalkulation Excel effizient bedienen, um Aufgaben schnell und zuverlässig zu lösen. Sie lernen:

- grundlegende Tabellenbearbeitung
- benutzerdefinierte Formate
- Erstellung von Bezügen und Verknüpfungen
- Datenanalyse
  - Sortieren und Filtern
  - Solver
  - Pivot Tabellen
- Funktionen und Namen
  - Textfunktionen
  - mathematische Funktionen
  - statistische Funktionen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagrammtypen

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub vom Land Niedersachsen anerkannt. Eine Teilrück-erstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

**Kurs-Nr. CE5116**

*Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer*

Montag, 11. bis Freitag, 15. November,  
jeweils 09.00 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
220,00 € (inklusive Lernmittel)

## Word, Excel und PowerPoint Grundlagen

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die MS-Office Anwendungen. Inhalte:

- 1) Testverarbeitung:
  - Sie lernen, Texte zu schreiben, sie zu formatieren, Grafiken einzufügen
- 2) Tabellenkalkulation mit Excel:
  - Sie lernen, die Eingabe von Daten und einfache Berechnungen vorzunehmen
  - Daten zu verarbeiten und zu formatieren
  - Arbeiten mit Tabellen + Arbeitsmappen
  - Anwendung von einfachen und kopierfähigen Formeln
  - Filtern und Sortieren von Tabellendaten
  - Anpassen des Seitenlayouts und Druckoptionen etc.
- 3) PowerPoint-Präsentation:
  - Sie lernen das Erstellen einer Diashow durch Hinzufügen von Texten, Bildern, ClipArt und Videos.
  - Folien mit Designs zu gestalten und Übergänge, Animationen und filmische Bewegung hinzuzufügen.

*Bitte mitbringen: Laptop bzw. Tablet. Wer auf einem USB-Stick eigener Bilde (max. 40 Stück) mitbringt, kann gleich mit seinem persönlichen Fotobuch beginnen.*

**Kurs-Nr. BE5100**

*Ingrid Schade*

samstags, ab 15. Juni  
09.00 – 15.00 Uhr, 2 Samstag (16 UStd.)  
Bergen; Mütterzentrum, Lange Str. 54  
80,00 € (inkl. Raummiete)

## PRÄSENTATION / ORGANISATION

### Präsentation mit PowerPoint Professionelle Bildschirmpräsentationen

Am Ende dieses Kurses können Sie ansprechende Präsentationen systematisch erstellen. Sie erfahren außerdem, was über die Technik hinaus wichtig für eine gelungene Präsentation ist.

- Lernen Sie die wesentlichen Punkte zum Inhalt, zur Gestaltung und dem Ablauf einer Präsentation kennen.
- Erstellen Sie PowerPoint-Dateien, bearbeiten, drucken und speichern Sie diese.
- Erstellen Sie grafische Elemente.
- Integrieren Sie Tabellen und Objekte.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

**Kurs-Nr. CE5117**

*Thomas Drösemeyer,  
Dipl.-Verwaltungswirt*

Samstag, 02. März,  
09.30 – 16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
55,00 €

## Kommunikation und Organisation mit Outlook

**Die ideale Schaltzentrale für das Informationsmanagement im Büro**

Aus dem Büroalltag kaum wegzudenken, bietet Outlook umfangreiche Funktionen rund um E-Mail, Zeitplanung und Organisation.

- Erstellen und versenden Sie E-Mails, speichern Sie Vorlagen und Entwürfe
- Verwalten Sie komfortabel Ihre Adressen
- Planen Sie Termine und Besprechungen
- Organisieren Sie Ereignisse, Aufgaben und Projekte.

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

**Kurs-Nr. CE5118**

*Rainer Weßlowsky, Dipl. Ingenieur*

Samstag, 13. April,  
09.00 – 14.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
30,00 €

### OneNote

**Das professionelle Werkzeug zur Selbstorganisation**

OneNote ist mehr als nur die EDV-Umsetzung eines Notizbuches oder Papierordners. Sie können Informationen sammeln, strukturieren und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen. Innerhalb verschiedener Notizbücher lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten und im Team nutzen.

- Lernen Sie die Elemente des Anwendungsfensters kennen
- Organisieren und verwalten Sie Notizen
- Erstellen Sie Notizbücher, legen Sie darin Abschnitte und Seiten an
- Fügen Sie unterschiedliche Inhalte in Ihr Notizbuch ein
- Probieren Sie die Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint) aus
- Arbeiten Sie im Team

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen

**Kurs-Nr. CE5120**

*Oliver Schlickeisen, Dipl. Ingenieur*

Dienstag, 14. Mai,  
18.30 – 21.40 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
20,00 €

## Das Windows Ordner- und Dateisystem

**Wie beherrsche ich das Chaos auf allen Datenträgern?**

Sie kennen folgende Situation aus dem richtigen (analogen) Leben: Wo war denn nochmal der Brief oder der Vertrag? Normalerweise sorgen Sie in Ihrem Aktenschränk für Ordnung, sonst finden Sie nichts mehr. Der klassische Papierordner mit Registern hilft dabei. Aber wie sieht es in der digitalen Welt auf Ihrem

Computer aus? Das Durcheinander ist hier sehr viel größer. Es fehlt an einer Struktur. Also wollen wir eine individuelle Ordnerstruktur erstellen, damit Sie beispielsweise Ihre Dokumente, Bilder oder Musiktitel sofort wiederfinden. Folgende Themen werden u.a. behandelt:

- Umgang mit dem Explorer im Betriebssystem Windows
  - Vorstellung der wichtigsten Dateitypen (welcher Dateityp gilt für welche Anwendung)
  - sinnvolle Benennung von Ordnern und Dateien
  - Suchen nach Ordnern und Dateien
  - Datei-Archive erstellen (ZIP-Strukturen), Komprimierung
  - Sicherung von Ordnern und Dateien auf externer Festplatte und USB-Stick
  - Dateien-Download aus dem Internet
- Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

#### Kurs-Nr. CE5121

Oliver Schlickeisen, Dipl. Ingenieur  
dienstags, ab 05. März  
18.30 – 21.40 Uhr, 2 Termine (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
40,00 €

## MOBILE GERÄTE

### Wie benutze ich mein Smartphone oder Handy? Einsteiger-Praxiskurs

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons oder Smartphones kennen und erfahren, welche Voraussetzungen für ihre Nutzung erfüllt sein müssen. Zum Üben ist Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen:

- Grundlagen für die Nutzung Ihres Mobilgerätes
- Gerät einschalten, Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN
- Bedienung Ihres Gerätes mit Fingergesten und Tastatur
- Telefonieren, Annahme und Ablehnung von Anrufen
- Wahlwiederholung, Anrufliste(n)
- Telefonbuch (Kontakte)
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben, senden und löschen, ggf. ein Einstieg in die Nutzung von WhatsApp
- weitere Tipps und Tricks

Und natürlich sind auch Ihre Fragen willkommen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an! Auf Wunsch und bei entsprechender Teilnehmerzahl kann mit dem Dozenten ein zusätzlicher Kurs(abend) am 04.03.2024 vereinbart werden. Themen und Kosten sprechen Sie dann mit dem Dozenten ab.

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Handynummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters), ggf. eine Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen.

Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Mobilgerätes vor dem Kurs!

#### Kurs-Nr. CE5136

Peter Hoffmanns,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)  
montags, ab 19. Februar  
17.30 – 20.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
40,00 €

#### Kurs-Nr. FL5101

Peter Hoffmanns,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)  
freitags, ab 26. April  
18.00 – 21.00 Uhr, 2 Termine (8 UStd.)  
Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel,  
Schulstr. 29  
40,00 €

### Handy, Smartphone und Tablet Wissenswertes rund um mobile Geräte

Wie funktionieren Mobilfunkgeräte eigentlich? Brauche ich ein Handy, ein Smartphone, ein Tablet? Ein Apple-Gerät mit iOS, ein Gerät mit Android oder doch etwas anderes? Welches Netz und welcher Anbieter sind für mich richtig? An diesen Abenden erhalten Sie Antworten auf etliche Fragen. Wir klären:

- Unterschiede zwischen Apple (iOS) Android und anderen Systemen
- Unterschiede bei Geräten
- technische Fachausdrücke und wie Verbindungen über Mobilfunk, WLAN, Bluetooth funktionieren
- Mobilfunkanbieter, Vertragsarten, Kosten(-fallen)
- Kurzeinstieg: Apps für Smartphone und Tablet

und noch einiges mehr. Ein Mobilfunkgerät ist nicht erforderlich. Auf Wunsch und bei entsprechender Teilnehmerzahl kann mit dem Dozenten ein zusätzlicher Kurs(abend) am 22.04.2024 vereinbart werden. Themen und Kosten sprechen Sie dann mit dem Dozenten ab.

#### Kurs-Nr. CE5137

Peter Hoffmanns,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)  
montags, ab 08. April  
17.30 – 19.45  
Uhr, 2 Abende  
(6 UStd.)  
vhs Celle,  
Trift 20,  
EDV-Raum B  
30,00 €



## Einführung in die Benutzung eines Smartphones

Sie erfahren, was Ihr Smartphone alles kann und wie Sie es sinnvoll einrichten und nutzen. Kursinhalt:

- Einstellungen: Klingeltöne, Lautstärke, Schriftgröße, Hintergrundbilder etc.
- Kontakte einstellen, ändern und löschen
- Termine notieren, bearbeiten und löschen
- WLAN-Fähigkeit herstellen
- mit dem Handy ins Internet gehen
- Apps herunterladen und wieder löschen
- Ordner anlegen
- Messengerdienste wie z. B. WhatsApp einrichten: Profilbilder einstellen, Gruppen einrichten, Sprachnachrichten und Videoanrufe erstellen, Bilder und Videos einfügen und versenden

Bitte mitbringen: Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone mit vollem Akku und Ladekabel

#### Kurs-Nr. BE5101

Ingrid Schade  
dienstags, ab 09. April  
15.00 – 16.30 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)  
Bergen; Mütterzentrum, Lange Str. 54  
30,00 € (inkl. Raummiete)

## SMART HOME

### Ein kleiner Einstieg ins Smart Home Grundlagen, Beleuchtung, Wärme, Warnsysteme

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die spannende Welt einer intelligenten Haustechnik. Mit einem Smart Home System steuern Sie Ihr Zuhause aus der Ferne oder automatisieren Abläufe. Es werden zunächst die Grundlagen für die Einrichtung eines smarten Zuhauses besprochen. Anhand eines Mustersystems wird die Anwendung per App durchgeführt und u.a. auf folgende Komponenten eingegangen:

- Steuerung von Licht und Beleuchtung
- Einsatz von smarten Heizungs-thermostaten
- Koppelung von Heizung und Fenster
- Rauchmeldersysteme

Mit einem »Zwischenstecker« können herkömmliche Geräte »smart« gemacht werden. Auch das wird simuliert dargestellt. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen.

#### Kurs-Nr. LA5100

Peter Hoffmanns,  
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)  
Samstag, 10. Februar,  
11.00 – 14.00 Uhr (4 UStd.)  
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 2  
22,00 €

## BILDBEARBEITUNG

### Mein individuelles Fotobuch Vom digitalen Bild zum CEWE Fotobuch

In diesem Kurs erhalten Sie eine Reihe von Tipps & Tricks und lernen beispielhaft, wie Sie mit der kostenlosen CEWE FOTOWELT-Software einfache Bildkorrekturen durchführen, ein Fotobuch arrangieren, mit Texten versehen und es anschließend bestellen. Sie lernen:

- Download eines Fotoalbumprogramms
- Umgang mit der Software
- Bilderimport, Texteingabe
- Gestaltung des Fotoalbums
- Informationen zur Abgabe bzw. zum Upload ins Internet.

Über die Grundlagen der Gestaltung eines Fotobuchs hinaus lernen Sie auch, wie Sie Ihr Fotobuch nach eigenen kreativen Ideen gestalten können ... zum Beispiel Fotos als Hintergrund verwenden, verschiedene Schriftarten und Rahmen einsetzen. Das Ergebnis: ein sehr individuell gestaltetes Fotobuch!

*Wer auf einem USB-Stick (bitte keine Speicherkarten) – eine Auswahl eigener Bilder mitbringt (max. 40 Stück), kann gleich mit der Gestaltung seines Fotobuchs beginnen.*

Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

#### Kurs-Nr. CE5151

Heinz-Wilhelm Hauke,  
Systemprogrammierer

Samstag, 04. Mai,  
08.30 – 16.45 Uhr (10 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
52,50 €

### Bildbearbeitung mit Affinity Photo Der perfekte Einstieg

Der Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die Bildbearbeitung mit dem Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo. Es ist sowohl für den Mac, für das iPad als auch für Windows zu einem moderaten Kaufpreis erhältlich. Basis für den Kurs ist die Desktopversion V2. Inhalte:

- Überblick über den Funktionsumfang
- Grundlagen der Bedienung
- Fotos optimieren (Tonwertkorrektur, Schärfen, Farbbalance, Retusche usw.)
- Fotos kreativ bearbeiten
- Objekte auswählen und freistellen
- Arbeiten mit (Maskierungs-)Ebenen
- Bildmontage

*Bitte mitbringen: USB Stick oder Speicherkarte mit Fotos*

Voraussetzung: Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Es sind keine Affinity Photo Kenntnisse erforderlich!

#### Kurs-Nr. CE5153

Stefan Oberhauser

Samstag, 01. Juni, 09.30 – 16.30 Uhr  
Sonntag, 02. Juni, 09.30 – 16.30 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
110,40 €

### Bildbearbeitung mit KI

Entdecken Sie die vielfältigen und faszinierenden Möglichkeiten der generativen Bild-KI. Lernen Sie verschiedene KI-Werkzeuge wie Vergrößerer, Entrauscher, Portraituretusche und generative Füllung kennen. In diesem Kurs werden Tools wie Midjourney, Adobe Firefly mit Adobe Photoshop und Adobe Express sowie Adobe Photoshop Neural-Filters vorgestellt. Erhalten Sie einen Einblick, wie Sie diese Tools effektiv für die Erstellung und Bearbeitung von Bildern nutzen können.

#### Kurs-Nr. CE5160

Stefan Oberhauser

Freitag, 23. Februar,  
18.00 – 21.15 Uhr (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
31,00 €

### 3D Objekte, Bilder und Animationen in Blender 3.x

#### Die Grundlagen im Onlinekurs

Seit 2002 wurde diese mächtige, dabei völlig kostenlose Software kontinuierlich weiterentwickelt. Der Umgang mit der Software ist zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig, mit der Zeit wird die Arbeitsweise aber immer deutlicher und der Spaß gewinnt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen.

- Lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Navigation kennen
- Nehmen Sie wichtige Einstellungen vor
- Navigieren Sie im dreidimensionalen Arbeitsraum der Software
- Modellieren Sie Ihre ersten Objekte
- Erstellen Sie Materialien & Texturieren
- Sorgen Sie für die Beleuchtung Ihrer »Szene« und stellen die Kamera ein
- Lernen Sie die Grundlagen zum Rendering (Cycles Render Engine)

Es sind keine Vorkenntnisse in Blender erforderlich. Teilnehmende sollten über Grundkenntnisse am PC verfügen.

#### Kurs-Nr. CE5156

Frank Traenapp

Samstag, 08. Juni, 10.00 – 13.15 Uhr  
Sonntag, 09. Juni, 10.00 – 13.15 Uhr (8 UStd.)  
OnlineSeminar am eigenen PC  
36,00 €

### Professionelle Videos mit dem Smartphone

Um professionelle Videos zu erstellen, ist nicht immer eine teure und umfangreiche Ausrüstung notwendig. Mit einem modernen Smartphone ist fast die gesamte notwendige Hardware stets dabei. In diesem Kurs wird gezeigt, welche Apps genutzt werden können, welche Einstellungen und zusätzliche Hardware bei der Aufnahme sinnvoll sind und wie die wichtigsten Grundlagen vorzunehmen sind, um schnell ein schönes Video aufzunehmen. Themen:

- Grundlagen der guten Videoaufnahme mit dem Smartphone

- Erstellen und Bearbeiten von Beiträgen/Videos mit dem eigenen Smartphone
- Vorstellung und Benutzung diverser (kostenloser) PC und Smartphone Apps zur Unterstützung der Aufnahmen und deren Bearbeitung.

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Wenn Sie Ihre Videos am PC bearbeiten möchten, bringen Sie bitte auch ein USB Kabel (Ladekabel) mit.*

Teilnehmende sollten den Umgang mit dem Smartphone beherrschen.

#### Kurs-Nr. CE5154

Sven-Oliver Berdin

Samstag, 27. April,  
10.00 – 16.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
46,00 €

### Die Homepage mit WordPress Eine Einführung

Seit der Entstehung 2003 hat sich Wordpress vom reinen Blogsystem zum vollwertigen, meistgenutzten Content Management System entwickelt. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen für das Erstellen und Pflegen einer Webseite mit Wordpress.

- Lernen Sie die Varianten von Wordpress auf WordPress.com und Wordpress.org kennen
- Installieren Sie Wordpress auf einem Webserver
- Nutzen Sie das integrierte Dashboard mit dem Navigationsmenü
- Erstellen Sie Beiträge, Kategorien und Seiten
- Fügen Sie Bilder-, Video- und Audio-Dateien ein
- Setzen Sie kostenlose Themes (Vorlagen) für ein neues Erscheinungsbild ein
- und vieles mehr

Teilnehmende sollten über Kenntnisse in Windows und des Internets verfügen. Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

#### Kurs-Nr. CE5173

Sven-Oliver Berdin

Samstags, ab 08. Juni  
10.00 – 15.45 Uhr, 2 Termine (14 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
70,00 €

## EDV ANGEBOTE FÜR ÄLTERE

### PC-Einstieg mit Windows 10 Grundkurs

Möchten Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit unserem Angebot, bestehend aus einem Grundkurs und einem Aufbaukurs, wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden



Für dieses KI-generierte Bild war der Prompt an SDXL 1.0: »A diverse group of European people working together on computers, professional photography, bokeh, natural lighting, shot on dslr 64 megapixels, sharp focus«. In Photoshop wurde dann der vordere Bereich auf dem Tisch ausgewählt und Adobe Firefly mit »Kaffeebecher« beauftragt. Dieser wurde von der KI direkt an die Objektivunschärfe angepasst. Mehr zur Bildbearbeitung mit KI bietet der Kurs Nr. CE5160.

feststellen, dass »computern« nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

- Lernen Sie das Grundprinzip, den Aufbau, die Arbeitsweise des Computers und den Umgang mit Maus und Tastatur kennen
- Passen Sie Windows individuell an
- Erstellen Sie Ordner und Unterordner für Dateien und Dokumente
- Lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word kennen (Fensteraufbau, Texte erfassen, gestalten und speichern)

#### Kurs-Nr. CE5501

*Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin*  
Montag, 12. bis Freitag, 16. Februar,  
jeweils 14.30 – 17.40 Uhr, (20 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
90,00 €

### PC-Einstieg mit Windows 10 Aufbaukurs I

Anhand zahlreicher Übungen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs und lernen weitere Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen.

- Benennen und verwalten Sie Dateien und Ordner
- Nutzen Sie die Suchfunktion für Dateien und Ordner
- Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word (z. B. Grußkarten, Einladungen und Faltblätter)
- Übertragen Sie Fotos von Ihrem Smartphone auf die Festplatte oder externe Datenträger (z. B. USB-Stick)
- Brennen Sie Fotos und andere Dateien auf CD oder DVD

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben.

Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

#### Kurs-Nr. CE5502

*Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin*  
Montag, 11. bis Freitag, 15. März,  
jeweils 14.30 – 17.40 Uhr, (20 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
90,00 €

### PC-Einstieg mit Windows Grundkurs

In diesem Kurs wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des »Windows« kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass »computern« nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet. Lernen Sie das Grundprinzip, den Aufbau, die Arbeitsweise des Computers und den Umgang mit Maus und Tastatur kennen. Passen Sie Ihren Computer individuellen Interessen an. Sie lernen mit Dateien, Ordnern und Datenträgern zu arbeiten und benutzen bereits die Textverarbeitung mit Word.

#### Kurs-Nr. FL5501

*Dozententeam*  
Samstag, 20. April, 10.00 – 14.30 Uhr  
Sonntag, 21. April, 10.00 – 14.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Flotwedel; Eicklingen, Oberschule Flotwedel  
65,60 €

#### Kurs-Nr. WI5501

*Dozententeam*  
Samstag, 27. April, 10.00 – 14.30 Uhr  
Sonntag, 28. April, 10.00 – 14.30 Uhr  
(10 UStd.)  
Wietze, WIECKIE Familienzentr., Neue Mitte 1–3  
52,50 €

### Einführung in Internet und E-Mail

Sie möchten die Möglichkeiten des Internets kennenlernen und per E-Mail Kontakt zur Familie und zu Freunden pflegen. In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie für das Internet benötigen und wie Sie sicher und effektiv surfen. und per E-Mail kommunizieren.

- Lernen Sie die Suchmaschine Google kennen
- Planen Sie Ihre Reisen mit Hilfe des Internets
- Bestellen Sie online Theater- und Konzerttickets
- Nutzen Sie Lesezeichen für häufig besuchte Internetseiten
- Schreiben Sie E-Mails und fügen Sie einen Anhang bei
- Fügen Sie E-Mail-Adressen zum Adressbuch hinzu
- Nutzen Sie die Funktionen »Antworten« und »Weiterleiten«

Teilnehmende sollten über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

#### Kurs-Nr. CE5506

*Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin*  
Montag, 13. bis Mittwoch, 15. Mai,  
jeweils 14.30 – 17.40 Uhr, (12 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
54,00 €

### Datensicherheit und Datensicherung

Sowohl privat, als auch beruflich speichern wir Dateien, E-Mails, Bilder etc.. Aber gehe ich damit auch sicher um? Wer hat noch Zugriff auf meine persönlichen Daten? In diesem Kurs lernen Sie Methoden kennen, Datenprobleme zu erkennen, damit umzugehen und zu beheben. Inhalte:

- Wozu brauche ich eine Datensicherung (Backup)?
- Was mache ich, wenn meine Daten plötzlich weg sind?
- Wie wertvoll sind meine Daten?
- Wie kann ich ohne die Daten weiterarbeiten?
- Wie sichere ich meine Daten und wo?
- Verschiedene Arten der Sicherung.

#### Kurs-Nr. CE5507

*Gerhard Meyer*  
Dienstag, 20. Februar,  
17.00 – 19.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, EDV-Raum B  
18,00 €

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

**HERDT**

■ [www.herd.com](http://www.herd.com)

## Online-Banking leicht gemacht

In diesem Kurs lernen Sie, welche Voraussetzungen für die Nutzung von Online-Banking erfüllt sein müssen und die ersten Schritte zur sicheren Nutzung. Inhalte:

- Voraussetzungen
- Erste Schritte
- Wichtige Sicherheitshinweise
- Weitere Tipps und Tricks

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg statt.

**Kurs-Nr. CE5509**

*Michael Albers*

Freitag, 05. April,  
14.00 – 16.30 Uhr (3 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum D

Der Kurs ist gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

## Sicher online und mobil bezahlen

In diesem Kurs lernen Sie moderne Bezahlverfahren kennen, um im Internet oder in Geschäften schnell und sicher bargeldlos bezahlen zu können. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg statt.

**Kurs-Nr. CE5510**

*Michael Albers*

Freitag, 26. April,  
14.00 – 16.30 Uhr (3 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Raum E

Der Kurs ist gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

## vhs-Digital Club

### Praktische Fragen am PC lösen

Blieben Sie die fit in der digitalen Welt mit unserem Digital-Club! In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre, mit Kaffee und Keksen, treffen wir uns alle zwei Wochen für zwei Unterrichtsstunden, um über digitale Themen zu sprechen und voneinander zu lernen.

- Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone und Ihren Computer mit hilfreichen Apps optimieren können, um Ihren Alltag zu erleichtern.
- Erfahren Sie, wie Sie sicher online einkaufen können und Ihre Finanzen bequem von zu Hause aus verwalten.
- Besprechen Sie wichtige Sicherheitspraktiken, um Ihre persönlichen Daten zu schützen und wie Sie regelmäßige Backups erstellen können.
- Bleiben Sie am Puls der Zeit und behandeln aktuelle Themen wie die Nutzung von ChatGPT, Elster für Ihre Steuererklärung, das E-Rezept und vieles mehr.

- Entdecken Sie, wie Smart Home-Technologien Ihr Zuhause intelligenter und komfortabler machen können.
- Entdecken Sie informative Webseiten, die Ihnen helfen, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden und nützliche Informationen zu finden.

Natürlich sind Ihre Fragen und Ideen immer willkommen. Das Ziel ist es, sich dauerhaft in der digitalen Welt zurechtzufinden. Wir stehen Ihnen zur Seite und freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.

### Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs »PC-Einstieg mit Windows« absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

**Kurs-Nr. CE5551**

*Rainer Weßlowsky, Dipl. Ingenieur*  
mittwochs, ab 07. Februar  
10.00 – 11.30 Uhr, 8 Vormittage (16 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum H  
64,00 €



**Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft  
im Landkreis Celle**

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist eine Anlaufstelle für Frauen in allen berufsbezogenen Fragen. Neben der professionellen Beratung von Frauen initiieren und begleiten wir berufsbezogene und arbeitsmarktorientierte Weiterbildungsangebote in der Region.

Dienstgebäude: Biermannstr. 29 · 29221 Celle  
Postanschrift: Trift 26 · 29221 Celle  
Telefon: (05141) 916-8021  
E-Mail: [frauenundwirtschaft@lkcelle.de](mailto:frauenundwirtschaft@lkcelle.de)  
Webseite: [www.landkreis-celle.de](http://www.landkreis-celle.de)

### Beratung

Die Koordinierungsstelle bietet lebensphasenorientierte und kostenlose Beratung in vertraulichen Einzelgesprächen. Wir als KoStelle:

- begleiten beim beruflichen Wiedereinstieg und unterstützen bei der Neuorientierung
- informieren über passende Weiterbildungsmöglichkeiten
- beraten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- bieten Hilfestellung zu den Themen Alleinerziehung und Pflege
- beraten bei Fragen zur Existenzgründung. Einen individuellen Beratungstermin erhalten Sie nach Vereinbarung.

### Bildungszuschuss

Für berufliche Qualifizierungs- und Weiterbildungskurse der vhs Celle können zuschussberechtigte Personen eine Förderung durch den Bildungszuschuss der Koordinierungsstelle beantragen.

### Zuschussberechtigt sind:

- Mütter in Elternzeit
- Berufsrückkehrer\*innen nach Familien- oder Pflegezeit
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsanspruch nach SGB II und III
- Geringfügig beschäftigte Frauen in Mini- oder Midijob
- Existenzgründer\*innen
- Mitarbeiter\*innen aus ÜBV-Mitgliedsunternehmen



Kofinanziert von der Europäischen Union



EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

### Zuschusshöhe

Gefördert werden Kursgebühren ab 100,- €. Der Zuschuss beträgt 50% je Kurs, also min. 50,- € bis max. 300,- € pro Jahr.

Antrag, Bewilligung und Auszahlung  
Das Antragsformular zum Bildungszuschuss erhalten Sie bei der Koordinierungsstelle. Schicken Sie bitte eine E-Mail an: [frauenundwirtschaft@lkcelle.de](mailto:frauenundwirtschaft@lkcelle.de).

Der Antrag auf Bildungszuschuss muss **vor** Kursbeginn gestellt werden.

### Und so geht es:

1. Sie buchen den Kurs und bezahlen ihn.
2. Sie reichen bei uns den Antrag auf Bildungszuschuss ein.
3. Wir prüfen Ihren Antrag.
4. Sie nehmen erfolgreich am Kurs teil.
5. Sie reichen uns nach Kursende die Zahlung der Gebühr und das Zertifikat, bzw. die Teilnahmebestätigung ein.
6. Wir erstatten 50% der Kursgebühr.

Ein Rechtsanspruch auf die Ermäßigung besteht nicht.  
Eine Doppelförderung ist nicht möglich.



# Beruf und Qualifizierung

Hier finden Sie Angebote der vhs Celle in Stadt und Landkreis, die Ihre Kompetenzen im beruflichen Umfeld stärken.

Für alle Interessenten an unseren Kursen und Lehrgängen finden Beratungen statt. Die Programmbereichsleitung erläutert Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot und steht Ihnen an folgenden Terminen für eine persönliche, individuelle Beratung zur Verfügung:

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Montag     | 22. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Dienstag   | 23. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Mittwoch   | 24. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Donnerstag | 25. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |
| Freitag    | 26. Januar, 10.00 – 12.30 Uhr |

**Frank Traenapp: (05141) 92 98 23 · f.traenapp@vhs-celle.de**



## Xpert Business – System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung

### Xpert Business – Das System

Xpert Business ist ein bundesweit anerkanntes System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung.

Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. Das Kurs- und Zertifikatssystem besteht aus mehreren Modulen wie z. B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können (siehe auch Tabelle nächste Seite). Das Xpert Business System zeichnet sich durch Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Beispielen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte direkt in der täglichen Arbeit anwenden.

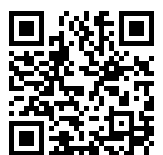
### Xpert Business – Prüfungen

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen (Kosten ca. 75 €). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein **bundesweit anerkanntes Zertifikat**. Prüfungstermine finden Sie nach Semesterstart auf unserer Webseite unter [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de).

### Xpert Business – Zielgruppe

- Wer in den kaufmännischen Bereich **einsteigen** möchte und keine oder wenige Vorkenntnisse besitzt, erhöht mit einem Xpert Business Zertifikat die Chancen auf einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz.
- Wer bereits in einem kaufmännischen Beruf tätig ist, kann mit den Xpert Business Kursen die vorhandenen Fähigkeiten erweitern und so den Weg zum **beruflichen Aufstieg** ebnen.
- Mit Xpert Business kann nach einer **Berufspause** das Fachwissen aktualisiert und mit einem Zertifikat belegt werden.

- Xpert Business Kurse helfen **Selbstständigen**, die Buchhaltung oder Lohnabrechnung teilweise oder ganz selbst zu erledigen oder ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse auszubauen.
- **Arbeitssuchende** profitieren ggf. von Förderungen durch die Arbeitsagentur. Deren Fortbildungs-Datenbank »Kurs-Net« enthält eine separate Rubrik für Xpert Business. Die Kurse werden als »Gesetzlich / gesetzesähnlich geregelte Fortbildung / Qualifizierung« eingestuft.



EDV und  
Berufliche Bildung

Weitere Informationen unter  
[www.vhs-celle.de/xpertbusiness](http://www.vhs-celle.de/xpertbusiness)

| Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft |                                                                            |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    |                                     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                | Geprüfte Fachkraft (XB)                                                    |                         |                         |                 | Buchhalter/in (XB)  |                                 |                               | Manager/in (XB) Betriebswirtschaft |                                     |
|                                                | Finanzbuchführung                                                          | Internes 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 |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ●                                   |

## Xpert Business

## Xpert Business LernNetz

### Xpert Business Lernnetz – Durchführungsgarantie

Die vhs Celle bietet Präsenzkurse nach dem Xpert Business System an. Zudem ist die vhs Celle an das »Xpert Business LernNetz« angeschlossen. Dort lernen Sie von zu Hause aus im Live-Webseminar mit erfahrenen Online-Dozent\*innen. An der vhs Celle können Sie somit durch die individuelle Kombination von klassischen Kursen und Live-Webseminaren alle Kurse belegen, sowie die dazugehörigen Prüfungen und Abschlüsse absolvieren. Im Kursentgelt sind die jeweiligen verbindlichen Lernunterlagen enthalten. Diese werden Ihnen nach Anmeldung automatisch zugeschickt. Detailinformationen zu den Kursinhalten und zum Vorgehen erhalten Sie im Internet unter [www.vhs-celle.de/xpertbusiness](http://www.vhs-celle.de/xpertbusiness) oder telefonisch unter (05141) 92 98 23.



### Webseminare

Ein Webseminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einer Dozentin oder einem Dozenten verbunden sind, die\*der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit zur Interaktion mit der\*dem Dozent\*in und anderen Teilnehmenden. Zudem wird das Webseminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Grundsätzlich sollte Ihre Technik folgende **Anforderungen** erfüllen:

- PC mit aktuellem Browser (Firefox, Chrome) mit Flash-Plugin
- Stabile Internetverbindung (2Mbit/s)
- Sound-Ausgabe über Lautsprecher oder Kopfhörer

## RECHNUNGSWESEN

### Kosten- und Leistungsrechnung

#### Kurs-Nr. CE5806W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 20 Termine (54 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

### Controlling

#### Kurs-Nr. CE5807W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 20 Termine (54 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

### Betriebliche Steuerpraxis

#### Kurs-Nr. CE5808W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 18. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 22 Termine (59 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
320,00 € (inklusive Lernmittel)

## PERSONALWESEN

### Lohn und Gehalt 1

#### Kurs-Nr. CE5809W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 25. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 24 Termine (64 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
330,00 € (inklusive Lernmittel)

### Lohn und Gehalt 2

#### Kurs-Nr. CE5810W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 18. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 22 Termine (59 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
320,00 € (inklusive Lernmittel)

## FINANZ- BUCHFÜHRUNG

### Finanzbuchführung 1

#### Kurs-Nr. CE5801W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 25. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 24 Termine (64 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
320,00 € (inklusive Lernmittel)

### Finanzbuchführung 2

#### Kurs-Nr. CE5802W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 18. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 22 Termine (59 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
320,00 € (inklusive Lernmittel)

### Finanzbuchführung mit DATEV

#### Kurs-Nr. CE5803W

dienstags und donnerstags,  
19. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 16 Termine (43 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

## Lohn und Gehalt mit DATEV

Kurs-Nr. CE5811W

dienstags und donnerstags,  
19. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 16 Termine (43 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

## Bilanzierung

Kurs-Nr. CE5813W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 20 Termine (53 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

## Personalwirtschaft

Kurs-Nr. CE5814W

dienstags und donnerstags,  
05. März – 11. Juni,  
18.30 – 20.30 Uhr, 20 Termine (53 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
292,00 € (inklusive Lernmittel)

**vhs-Kurse**

# STEUERN / SELBSTÄNDIGKEIT

## Einkommensteuererklärung 2023

### Die Steuererklärung ausfüllen

Sie erhalten eine solide Einführung in die für die Einkommenssteuererklärung des Jahres 2023 wichtigen Bestimmungen des Steuerrechts. Mit Hilfe von Beispielen, Erläuterungen einzelner Vorschriften etc. werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Steuererklärung auszufüllen.

- Erfahren Sie Details zu wichtigen Änderungen gegenüber dem Vorjahr
- Lernen Sie, welche Angabe in welches Formular gehört
- Verstehen Sie das »Steuer«-Amtsdeutsch
- Bekommen Sie Einblicke in die vom Finanzamt ausgegebene Software Elster im Vergleich zu gängigen Softwareprodukten für PC und Tablet

Das Seminar ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Kurs-Nr. CE5830

Michaela Block, Steuerberaterin,  
Diplom-Finanzwirtin  
mittwochs, ab 15. Mai  
18.30 – 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum C  
19,20 €

## Steuerrecht für Existenzgründer\*innen und Einzelunternehmer\*innen

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die wichtigsten Steuerarten und die sich daraus ergebenden Pflichten für Unternehmer\*innen. Insbesondere wird auf folgende Themen eingegangen:

- Gesetze mit Steuern und Pflichten (Gewerbesteuer, Lohnsteuer, Umsatzsteuer)
- Buchführung und Gewinnermittlung
- Führung von Kassen- und Fahrtenbuch
- Aufzeichnungs- und Aufbewahrungspflichten
- Einnahmenüberschussrechnung
- Betriebsprüfung
- und vieles mehr

Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich.

Kurs-Nr. CE5831

Michaela Block, Steuerberaterin,  
Diplom-Finanzwirtin  
mittwochs, ab 29. Mai  
18.30 – 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Raum A  
38,40 €

## PUNKT 9: DAS NEUE WEBINAR

Punkt 9: Quickstart Webinare zum **Innovations- und Changemanagement** sowie für **nachhaltiges Arbeiten**. Die vhs Celle arbeitet hier mit der vhs Quickborn zusammen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Ihnen in kompakter Form etablierte Methoden und Techniken des Innovations- und Changemanagements praxisnah vorzustellen. Unsere Webinarreihe »Punkt 9« (eingetragene Marke »QuickBits«) möchte Impulsgeber sein. Alle Veranstaltungen können unabhängig von einander belegt werden, verstehen sich aber auch als Einheit. Es besteht Durchführungsgarantie. Nach Anmeldung zum Seminar erhalten Sie kurzfristig den entsprechenden Zugangslink per Mail zugesendet.

## Mindmapping

### Die Kreativitätstechnik Nr. 1 – Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes

Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur »aufgerufen« und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend »verknüpft« werden. Ein kollaboratives Mindmapping ist einsetzbar in der Projektorganisation.

Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

Kurs-Nr. CE5950

Dozententeam  
Dienstag, 12. März,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

## Lean Office

### Modernes und smartes Büro –

### Nachhaltigkeit im Büromanagement

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiter\*innen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP) im Sinne von Kaizen und überträgt den Nutzen der Prinzipien des Lean Management auf den Büro- bzw. Verwaltungsbereich. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

Kurs-Nr. CE5951

Dozententeam  
Donnerstag, 14. März,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

## Scrum – Steuerung der digitalen Transformation

### Strategien zu konsistenten Prozess- optimierung

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert, wobei sich die zur Verfügung stehende Zeit als wesentlicher Faktor darstellt. Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich insoweit zur Visualisierung und damit Fixierung des

Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Dadurch wird eine schnelle Reaktion auf Veränderungen im Projektumfeld, die eine Kundenzufriedenheit und Qualität der Artefakte begünstigt, ermöglicht. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

#### Kurs-Nr. CE5952

Dozententeam

Dienstag, 09. April,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

### Kaizen

#### Innovation – Verbesserung – Nachhaltigkeit

Als ursprünglich japanische Geschäftsphilosophie ist KAIZEN – und zwar branchenunabhängig – auf eine ständige Verbesserung von Prozessen ausgerichtet. Prinzipiell dient dieser Ansatz einer Steigerung der Arbeitsproduktivität und -effizienz, einer Erhöhung der Qualität von Produkten und Dienstleistungen sowie insbesondere einer vermehrten Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden. KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeiter\*innen und Mitarbeitern sowie Führungskräften. Schließlich dient KAIZEN einer Innovationssteuerung, die auf schrittweise Optimierungen und folglich auf ein nachhaltigeres Wachstum bzw. wettbewerbsfähigere Unternehmen abzielt.

Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

#### Kurs-Nr. CE5953

Dozententeam

Donnerstag, 11. April,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

### Teams und Werte

#### Teambildung und Teamentwicklung

Teambildung bezieht sich auf denjenigen Prozess, bei dem einzelne Mitarbeiter\*innen zu einem Team zusammengeführt werden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Teamentwicklung dagegen beschreibt jenen Prozess, bei dem ein bestehendes Team verbessert und gestärkt wird, um die Zusammenarbeit und Kommunikation der Teammitglieder zu optimieren und die Effektivität sowie Effizienz des Teams zu steigern. Beide Konzepte sind wichtige Aspekte sowohl des Innovations- als auch des Change-managements, die eine erfolgreiche Kollaboration und zudem eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen sollen. Gemeinsame Werte wiederum bedingen eine Teamkultur zur Förderung konstruktiver bzw. kreativer Verhaltensweisen.

Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

#### Kurs-Nr. CE5954

Dozententeam

Donnerstag, 06. Juni,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

### Design Thinking

#### Digitale Transformation – Prozessoptimierung

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusstes in Kauf genommenes Scheitern – »Fail early and often!« – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

#### Kurs-Nr. CE5955

Dozententeam

Dienstag, 11. Juni,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

### Kanban

#### Arbeitseffizienz – Taskboard im Teamworking

Der Begriff Kanban stammt aus dem Japanischen und bedeutet unter anderem »Karte«. Der Ansatz selbst entstand im Rahmen der Optimierung von Produktionsprozessen im Unternehmen TOYOTA. Er folgt dem Pull-Prinzip und ist an einem WIP Limit (WIP für Work in Progress bzw. Process) ausgerichtet. Kanban zielt auf ein konsequentes Organisieren bzw. Priorisieren in Bearbeitung befindlicher sowie beendeter Aufgaben bzw. Tasks ab. Es dient der Steuerung von Projekten, besonders Engpässe können mit ihm erkannt und beseitigt werden. Im Teamworking ist Kanban leicht integrierbar.

Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine persönliche Motivation.

#### Kurs-Nr. CE5956

Dozententeam

Donnerstag, 13. Juni,  
9.00 – 10.00 Uhr (1,33 UStd.)  
Onlineseminar am eigenen PC  
22,00 €

→ Eine ausführliche Beschreibung der nachfolgenden Kurse finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Bereich »Mensch und Gesellschaft« auf Seite 32.

## KOMMUNIKATION

### Rhetorik für den Beruf

Bildungsurlaub im Mai 2024

#### Kurs-Nr. CE1901

Martin Rettmer

Montag, 27. bis Freitag, 31. Mai,  
jeweils 08.30 – 16.00 Uhr, (40 UStd.)  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
264,00 €

### Schlagfertigkeitstraining

#### Kurs-Nr. CE1902

Christoph Teschner

Donnerstag, 04. April,  
16.00 – 21.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
60,50 € (einschließlich der Kosten für das Arbeitsmaterial)

### Schwierige Gespräche gestalten

#### Kurs-Nr. CE1904

Christoph Teschner

Donnerstag, 25. April,  
16.00 – 21.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs Celle, Trift 17, Raum 2  
60,50 €

## SPRACHEN

### Business English – Englisch im Alltag und Beruf

Bildungsurlaube

Jennifer Franke

#### Kurs-Nr. CE3121

Montag, 15. bis Freitag, 19. April,  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
202,00 €

#### Kurs-Nr. CE3122

Montag, 04. bis Freitag, 08. November,  
vhs Celle, Trift 20, Saal  
210,00 €

## IHK-Kurse

### Geprüfte\*r Handelsfachwirt\*in Geprüfte\*r Wirtschaftsfachwirt\*in Ausbildung der Ausbilder\*innen

Informationen zu den IHK-Lehrgängen können Sie telefonisch unter (0514) 92 98 23 erfragen. Lassen Sie sich in unserer Geschäftsstelle unverbindlich vormerken; Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.



## Hier finden Sie Weiterbildungsangebote für soziale, pflegerische, pädagogische, beratende Tätigkeitsfelder und Gesundheitsberufe: vhsConcept

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen in Niedersachsen, in dem die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt, regelmäßig geprüft und weiterentwickelt werden. vhsConcept-Lehrgänge haben sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit profiliert. Angeboten werden berufsbezogene Qualifizierungen.

Zeit für Fortbildung.  
Sie suchen für Ihr Team eine passende Fortbildung im pädagogischen Bereich? Dann melden Sie sich bei uns!  
Gern beraten wir Sie über unsere Angebote.

**Stefanie Lau: (05141) 92 98 21 • [s.lau@vhs-celle.de](mailto:s.lau@vhs-celle.de)**



### Info-Veranstaltung zur vhsConcept-Qualifizierung Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen (vhs)

Die vhs Celle bietet im Herbst 2024 eine Qualifizierung »Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen« an (Kurs-Nr. 24ACE7626). In dieser Informationsveranstaltung möchten wir den Ablauf und die Inhalte näher besprechen und offene Fragen beantworten. Bitte melden Sie sich für die Informationsveranstaltung an.

**Kurs-Nr. CE7626A**

Dienstag, 04. Juni,  
17.30 – 19.00 Uhr (2 UStd.)

vhs Celle, Trift 20, Saal

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei.

### Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen (vhs)

#### Start im Herbst 2024

Pädagogische Mitarbeiter\*innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische\*r Mitarbeiter\*in aktiv einbringen können. Die Qualifizierung umfasst insgesamt 185

Unterrichtsstunden inklusive einer Hospitation und Selbstlernzeit. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt.

**Kurs-Nr. CE7626**

710,00 € (Zuzüglich 30,00 € Prüfungsgebühr)

Eine Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist möglich. Ratenzahlung ist möglich.

### Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Dazu werden Nachweise über entsprechend qualifiziertes Personal benötigt. Anstelle der heilpädagogischen kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat. Abgeschlossen wird die Qualifizierung mit einer Prüfung und dem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Nds. e.V.

**Kurs-Nr. CE7622**

Gebühr auf Anfrage

### Fachkraft Inklusion

Ziel der Inklusionspädagogik ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit insbesondere von Menschen mit Migrationshintergrund, aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen, um damit die soziale und kulturelle Teilhabe zu fördern. Dies setzt für das Fachpersonal ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für »Barrieren« und Grundzüge des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

**Kurs-Nr. CE7624**

Gebühr auf Anfrage

→ Fortbildungen zur Resilienz und zum Diversity-Management in Mensch und Gesellschaft, S. 30

Lassen Sie sich unter der Kursnummer in die **Interessenliste** eintragen und geben Sie dabei Ihre vollständige Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer an. Stefanie Lau hält mit Ihnen Kontakt.



## Außenstelle Bergen

Leitung: Ina Dittmann · E-Mail: [bergen-hermannsburg@vhs-celle.de](mailto:bergen-hermannsburg@vhs-celle.de)  
Wilhelmstraße 4 · 29320 Hermannsburg  
Telefon: (050 52) 9 13 96 90 · Fax: (0 50 51) 45 75



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                     | Ort                               | Dozent*in  | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer          |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------|----------------|
| 24ABE3401 | Französisch A2.2                              | Online am eigenen Rechner         | Pabel      | 28.02.2024 | 12.06.2024 | 20:00     | 21:30   | 13 Abende      |
| 24ABE4100 | Vortrag: Schüßler Salze für das Leben         | Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28 | Hilmer     | 20.02.2024 | 20.02.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend        |
| 24ABE4301 | Sanftes Hatha-Yoga                            | Sülze, Dahlhof-Schule             | Nolte      | 06.02.2024 | 30.04.2024 | 17:30     | 19:00   | 11 Abende      |
| 24ABE4500 | Zumba-Fitness                                 | Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28 | Huget      | 05.02.2024 | 03.06.2024 | 19:00     | 20:00   | 14 Abende      |
| 24ABE4501 | Wirbelsäulengymnastik                         | Sülze, DGH                        | Kuljurgies | 07.02.2024 | 19.06.2024 | 9:00      | 10:00   | 17 Vormittage  |
| 24ABE4502 | Wirbelsäulengymnastik                         | Wohld, DGH                        | Kuljurgies | 06.02.2024 | 18.06.2024 | 9:00      | 10:00   | 17 Vormittage  |
| 24ABE4503 | Wirbelsäulengymnastik                         | Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28 | Kuljurgies | 06.02.2024 | 18.06.2024 | 16:45     | 17:45   | 17 Nachmittage |
| 24ABE4504 | Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur | Käthe-Kollwitz-Schule, Amtland 28 | Kuljurgies | 07.02.2024 | 19.06.2024 | 17:00     | 18:00   | 17 Abende      |
| 24ABE4505 | Schnuppertauchen                              | Stadtbad Bergen                   | Stoll      | 09.04.2024 | 16.04.2024 | 17:00     | 18:30   | 2 Termine      |
| 24ABE4800 | Hochzeitsuppe nach Omas Rezept – so geht's    | Sülze, Dahlhof-Schule             | Kanikoske  | 07.03.2024 | 07.03.2024 | 18:00     | 21:00   | 1 Abend        |
| 24ABE4801 | Vegetarische und vegane Küche                 | Sülze, Dahlhof-Schule             | Kilz       | 08.05.2024 | 08.05.2024 | 17:30     | 20:30   | 1 Abend        |
| 24ABE5100 | Word, Excel und PowerPoint                    | Mütterzentrum Bergen              | Schade     | 15.06.2024 | 22.06.2024 | 9:00      | 15:00   | 2 Samstag      |
| 24ABE5101 | Einführung in die Benutzung eines Smartphones | Mütterzentrum Bergen              | Schade     | 09.04.2024 | 23.04.2024 | 15:00     | 16:30   | 3 Abende       |



## Außenstelle Eschede

Leitung: Marion Rajewski · E-Mail: [eschede@vhs-celle.de](mailto:eschede@vhs-celle.de)  
Habighorster Weg 21a · 29348 Eschede  
Telefon: (05142) 41 02 15



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                          | Ort                                    | Dozent*in | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer     |
|-----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------|---------|-----------|
| 24AES1301 | Zero Waste: Eine Welt ohne Müll – ist das machbar? | Eschenhuus, Am Glockenkolk             | Vellenga  | 12.03.2024 | 12.03.2024 | 18:00     | 20:30   | 1 Abend   |
| 24AES4301 | Yoga (in Höfer)                                    | Höfer, Turnraum des Kindergartens      | Bartels   | 05.02.2024 | 29.04.2024 | 19:30     | 21:00   | 10 Abende |
| 24AES4302 | Yoga (in Höfer)                                    | Höfer, Turnraum des Kindergartens      | Bartels   | 07.02.2024 | 24.04.2024 | 19:30     | 21:00   | 10 Abende |
| 24AES4305 | Sanftes Yoga                                       | Eschenhuus, Am Glockenkolk             | Nolte     | 08.02.2024 | 02.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 11 Abende |
| 24AES4500 | Pilates & Relax                                    | Eschenhuus, Am Glockenkolk             | Bengsch   | 07.02.2024 | 24.04.2024 | 18:30     | 19:30   | 10 Abende |
| 24AES4501 | Wirbelsäulengymnastik                              | Eschenhuus, Am Glockenkolk             | Rajewski  | 07.02.2024 | 24.04.2024 | 18:45     | 19:45   | 10 Abende |
| 24AES4505 | Gymnastik: Fit und aktiv                           | Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)    | Rajewski  | 06.02.2024 | 23.04.2024 | 18:00     | 19:00   | 10 Abende |
| 24AES4801 | Brötchen, Brot und Suppenbrötchen                  | Eschenhuus Am Glockenkolk, Eschenküche | Hemp      | 17.02.2024 | 17.02.2024 | 10:00     | 16:00   | 1 Tag     |
| 24AES4803 | Backen in der Grillsaison                          | Eschenhuus Am Glockenkolk, Eschenküche | Hemp      | 27.04.2024 | 27.04.2024 | 10:00     | 16:00   | 1 Tag     |

### Gesundheitsförderung und Bewegung im Wasser

In Faßberg, Wathlingen, Wietze und Winsen kann die vhs Celle **Aquakurse** anbieten. Nach Rücksprache mit der vhs Außenstellenleitung oder online können Sie noch einen der wenigen und einzelnen Restplätze erhalten. → [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



# Außenstelle Faßberg & Unterlüß –

Leitung: Silke Fürst · E-Mail: [fassberg-unterluess@vhs-celle.de](mailto:fassberg-unterluess@vhs-celle.de)  
Sandstraße 6 · 29328 Müden  
Telefon: (050 53) 90 05 11 · Fax: (0 50 53) 90 05 13



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                                      | Ort                         | Dozent*in | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|------------|-----------|---------|----------------|
| 24AFA2800 | Trommel-Workshop zum Ausprobieren                                              | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Hollander | 17.02.2024 | 17.02.2024 | 14:00     | 17:00   | 1 Tag          |
| 24AFA2801 | Cajon – der Schlagzeugsound aus der Kiste – zum Einstieg                       | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Hollander | 16.03.2024 | 16.03.2024 | 14:00     | 17:00   | 1 Tag          |
| 24AFA2802 | Cajon – der Schlagzeugsound aus der Kiste – Anfänger mit Vorkenntnissen        | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Hollander | 17.03.2024 | 17.03.2024 | 10:00     | 13:00   | 1 Tag          |
| 24AFA2803 | Trommeln auf der Djembe – Einstiegskurs                                        | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Hollander | 02.03.2024 | 02.03.2024 | 14:00     | 17:00   | 1 Tag          |
| 24AFA2804 | Trommeln auf der Djembe – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Hollander | 03.03.2024 | 03.03.2024 | 10:00     | 13:00   | 1 Tag          |
| 24AFA4301 | Sanftes Hatha-Yoga                                                             | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Nolte     | 05.02.2024 | 29.04.2024 | 18:30     | 20:00   | 10 Abende      |
| 24AFA4501 | Wirbelsäulengymnastik I                                                        | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Schlicht  | 05.02.2024 | 03.06.2024 | 17:00     | 18:00   | 14 Nachmittage |
| 24AFA4502 | Wirbelsäulengymnastik II                                                       | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Schlicht  | 05.02.2024 | 03.06.2024 | 18:15     | 19:30   | 14 Abende      |
| 24AFA4503 | Aqua Fitness                                                                   | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Staiger   | 07.02.2024 | 13.03.2024 | 17:00     | 17:45   | 6 Abende       |
| 24AFA4504 | Aqua Fitness                                                                   | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Staiger   | 07.02.2024 | 13.03.2024 | 17:45     | 18:30   | 6 Abende       |
| 24AFA4505 | Aqua Fitness                                                                   | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Staiger   | 07.02.2024 | 13.03.2024 | 18:30     | 19:15   | 6 Abende       |
| 24AFA4803 | Tapas, Salate und Getränke für den "spanischen" Sommer                         | Lerchenschule, Lerchenweg 1 | Buchheim  | 31.05.2024 | 31.05.2024 | 18:00     | 21:30   | 1 Abend        |

| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                | Ort                      | Dozent*in | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer     |
|-----------|----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|------------|------------|-----------|---------|-----------|
| 24AUN0920 | Töpfern für Kinder in den Sommerferien von 8 – 12 Jahren | Grundschule              | Prahler   | 22.06.2024 | 06.07.2024 | 10:00     | 13:00   | 2 Tage    |
| 24AUN2501 | Töpfern – für alle Anfänger*innen oder Profis            | Grundschule              | Prahler   | 06.04.2024 | 20.04.2024 | 10:00     | 16:00   | 2 Tage    |
| 24AUN3401 | Französisch – Konversation                               | Müden, Grundschule Müden | Legeai    | 08.02.2024 | 16.05.2024 | 19:00     | 20:30   | 12 Abende |

Die ausführlichen Kursinformationen finden Sie im jeweiligen vhs-Programmbereich auf den vorderen Heftseiten sowie online via QR-Code bei [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



## DigiFit – der mobile IT-Raum

- Sie wohnen im Landkreis und vermissen EDV-Kurse in Ihrer Gemeinde?
- Sie möchten für Ihre Mitarbeitenden eine Schulung inhouse durchführen?

### Fit für Digitalisierung: Die vhs Celle kommt zu Ihnen

Computer als Schulungs-Thema oder als Werkzeug gewünscht? Ganz nach Bedarf kommen unsere Dozenten mit der »DigiFit!«-Technik zu Ihnen. Gebucht werden kann der mobile IT-Raum durch Vereine, Gemeinden, Kirchen, Stiftungen, Unternehmen etc. im Landkreis Celle.

Zu dem mobilen vhs-IT-Raum »DigiFit« gehören zwölf **Convertible Laptops**, sowie eine **Dokumentenkamera**, die aufnimmt, was auf dem Tisch liegt, und es mit Hilfe des Kurzstanz-**Beamers** als Live-Bild auf die **Leinwand** projiziert. Die Unabhängigkeit von örtlichen Internetanschlüssen wird durch den Einsatz eines **mobilen Routers** erreicht.

### Ansprechpartner

Frank Traenapp: (05141) 92 98 23  
[f.traenapp@vhs-celle.de](mailto:f.traenapp@vhs-celle.de) oder die jeweilige vhs-Außenstellenleitung

Gefördert durch:





# Außenstelle Flotwedel

Leitung: Sandra Komarow · E-Mail: [flotwedel@vhs-celle.de](mailto:flotwedel@vhs-celle.de)  
Am Hofe 6 · 29342 Wienhausen  
Telefon: (0157) 78 29 03 65



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                     | Ort                                               | Dozent*in     | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer      |
|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|------------|------------|-----------|---------|------------|
| 24AFL1300 | Dem Klimawandel trotzen – Pflanzen, die Trockenheit vertragen | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Bielert       | 22.04.2024 | 22.04.2024 | 18:30     | 21:30   | 1 Termin   |
| 24AFL1701 | Vortrag: Wenn Hochsensibilität zur Herausforderung wird       | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Schröpfer     | 17.04.2024 | 17.04.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termin   |
| 24AFL1702 | Vortrag: Kleine Auszeit bei sich selbst                       | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Schröpfer     | 19.04.2024 | 19.04.2024 | 16:00     | 18:30   | 1 Termin   |
| 24AFL2600 | Mosaik-Kunst für den Garten                                   | Werkstatt Wienhausen, An der Masch 7, OT Offensen | Heidmann      | 03.04.2024 | 17.04.2024 | 15:00     | 18:45   | 3 Termine  |
| 24AFL2601 | Mosaik-Kunst für den Garten                                   | Werkstatt Wienhausen, An der Masch 7, OT Offensen | Heidmann      | 20.04.2024 | 21.04.2024 | 10:00     | 18:00   | 2 Termine  |
| 24AFL3101 | Englisch mit geringen Vorkenntnissen                          | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Ketelsen      | 15.02.2024 | 02.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 10 Termine |
| 24AFL3102 | Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen                  | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Ketelsen      | 12.02.2024 | 06.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 10 Termine |
| 24AFL3103 | Englisch für Fortgeschrittene                                 | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Ketelsen      | 14.02.2024 | 08.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 10 Termine |
| 24AFL3104 | English Conversation                                          | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Ketelsen      | 13.02.2024 | 30.04.2024 | 17:30     | 19:00   | 10 Termine |
| 24AFL4200 | Vortrag: Positive Gedanken                                    | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Gefeke        | 12.03.2024 | 12.03.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termine  |
| 24AFL4201 | Vortrag: Gesunde Fette                                        | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Gefeke        | 07.05.2024 | 07.05.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termine  |
| 24AFL4300 | Lachyoga                                                      | Wienhausen, Freie evang. Gemeinde                 | Schröpfer     | 12.04.2024 | 12.04.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termin   |
| 24AFL4500 | swing&smove&smile                                             |                                                   | Wiedemann     | 30.12.1899 | 30.12.1899 | 18:30     | 19:30   | 4 Termine  |
| 24AFL4501 | Wirbelsäulengymnastik                                         | Wienhausen, Freie evang. Gemeinde                 | Hausmann      | 05.03.2024 | 11.06.2024 | 8:30      | 9:30    | 12 Termine |
| 24AFL4502 | Wirbelsäulengymnastik                                         | Wienhausen, Freie evang. Gemeinde                 | Hausmann      | 05.03.2024 | 11.06.2024 | 9:45      | 10:45   | 12 Termine |
| 24AFL4503 | Gymnastik für Osteoporose Betroffene                          | Wienhausen, Freie evang. Gemeinde                 | Steitzer      | 05.02.2024 | 27.05.2024 | 16:30     | 17:30   | 15 Termine |
| 24AFL4504 | TriloChi                                                      | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Wiedemann     | 30.12.1899 | 30.12.1899 | 18:30     | 19:30   | 3 Termine  |
| 24AFL4801 | Picknick-Zeit: Leckereien zum Mitnehmen                       | Wienhausen, Grundschule, Hofstr. 5A               | Ketelsen      | 31.05.2024 | 31.05.2024 | 18:00     | 22:00   | 1 Abend    |
| 24AFL4802 | Kreativ Kochen mit Generation Z                               | Eicklingen, Grundschule                           | Ketelsen      | 19.04.2024 | 19.04.2024 | 18:00     | 22:00   | 1 Abend    |
| 24AFL4803 | Südafrikanischer Abend                                        | Eicklingen, Grundschule                           | Schultz       | 12.04.2024 | 12.04.2024 | 17:00     | 21:30   | 1 Abend    |
| 24AFL5101 | Wie nutze ich mein Smartphone oder Handy?                     | Eicklingen, Oberschule Flotwedel, Schulstr. 29    | Hoffmanns     | 26.04.2024 | 03.05.2024 | 18:00     | 21:00   | 2 Termine  |
| 24AFL5501 | PC-Einstieg mit Windows                                       |                                                   | Dozenten-team | 20.04.2024 | 21.04.2024 | 10:00     | 14:30   | 2 Termine  |



## Schenken Sie!

→ Begegnungen  
→ Wissen  
→ Beweglichkeit  
→ Kommunikation  
→ schöne Erlebnisse  
mit einem vhs-Gutschein!

Erhältlich in den Geschäftsstellen der vhs Celle.

**vhs** Volkshochschule  
Celle  
Bilde dir (d)eine Zukunft!

Die ausführlichen Kursinformationen finden Sie im jeweiligen vhs-Programmbereich auf den vorderen Heftseiten sowie online via QR-Code bei [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)





# Außenstelle Lachendorf

Leitung: Christel Charbonnier-Brinkmann · E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de  
Stralsundstraße 5 · 29331 Lachendorf  
Telefon: (051 45) 81 10



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                 | Ort                                       | Dozent*in | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer          |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------|---------|----------------|
| 24ALA1301 | Der Garten als Lebensraum für Biene und Co.               | Oberschule, Südfeld 6                     | Bielert   | 06.05.2024 | 06.05.2024 | 18:30     | 21:30   | 1 Abend        |
| 24ALA2701 | Häkeln liegt wieder im Trend                              | Oberschule; Südfeld 2                     | Goncharov | 16.02.2024 | 16.02.2024 | 17:00     | 21:15   | 1 Abend        |
| 24ALA2702 | Makramee-Workshop für Anfänger*innen                      | Oberschule; Südfeld 2                     | Knoop     | 08.03.2024 | 08.03.2024 | 18:00     | 21:00   | 1 Abend        |
| 24ALA2800 | Gitarre ohne Noten für Anfänger*innen                     | Oberschule, Südfeld 6                     | Denecke   | 15.02.2024 | 30.05.2024 | 19:00     | 20:30   | 13 Abende      |
| 24ALA3100 | Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen A1/A2    | Oberschule, Südfeld 6                     | Heins     | 08.02.2024 | 06.06.2024 | 15:30     | 17:00   | 15 Nachmittage |
| 24ALA3101 | Conversational English                                    | Oberschule, Südfeld 6                     | Heins     | 08.02.2024 | 06.06.2024 | 17:00     | 18:30   | 15 Abende      |
| 24ALA3200 | Spanisch A1.2 – Grundkenntnisse                           | Oberschule, Südfeld 6                     | Pietsch   | 26.02.2024 | 27.05.2024 | 18:00     | 19:30   | 10 Abende      |
| 24ALA4100 | Vortrag: Der Säure-Basen-Haushalt                         | Oberschule, Südfeld 6                     | Gries     | 08.02.2024 | 08.02.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termin       |
| 24ALA4101 | Vortrag: Wechseljahre                                     | Oberschule, Südfeld 6                     | Gries     | 07.03.2024 | 07.03.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Termin       |
| 24ALA4102 | Ernährungsworkshop »Gesund leben ohne Zucker«             | Oberschule; Südfeld 2                     | Knoop     | 17.05.2024 | 17.05.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend        |
| 24ALA4103 | Vortrag: Hypnose, was passiert denn da?                   | Oberschule, Südfeld 6                     | Gefeke    | 06.03.2024 | 06.03.2024 | 18:30     | 20:45   | 1 Abend        |
| 24ALA4300 | Kundalini Yoga (YB)                                       | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Hahn      | 05.02.2024 | 29.04.2024 | 17:15     | 18:45   | 10 Abende      |
| 24ALA4301 | Kundalini Yoga (YB)                                       | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Hahn      | 06.05.2024 | 10.06.2024 | 17:15     | 18:45   | 5 Abende       |
| 24ALA4302 | Sanftes Yoga                                              | TuS Heim am Lachestadion, Jarnser Strasse | Nolte     | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 17:15     | 18:45   | 12 Abende      |
| 24ALA4303 | Fantasiereise mit Klangschalen am Abend                   | Im Klanghaus, Im Dreieck 1                | Vogel     | 06.02.2024 | 20.02.2024 | 19:00     | 21:30   | 3 Abende       |
| 24ALA4304 | Fantasiereise mit Klangschalen am Abend                   | Im Klanghaus, Im Dreieck 1                | Vogel     | 04.03.2024 | 18.03.2024 | 19:00     | 21:30   | 3 Abende       |
| 24ALA4305 | Entspannung mit Yoga und Klangschalen                     | Im Klanghaus, Im Dreieck 1                | Vogel     | 02.02.2024 | 03.02.2024 | 15:00     | 18:00   | 2 Nachmittage  |
| 24ALA4501 | Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule                  | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Brandes   | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 18:00     | 19:30   | 12 Abende      |
| 24ALA4502 | Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule                  | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Brandes   | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 20:00     | 21:30   | 12 Abende      |
| 24ALA4503 | Präventive, ganzheitliche Gymnastik für den ganzen Körper | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Brandes   | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 8:45      | 9:45    | 12 Vormittage  |
| 24ALA4504 | Präventive, ganzheitliche Gymnastik für den ganzen Körper | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Brandes   | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 10:00     | 11:00   | 12 Vormittage  |
| 24ALA4505 | Kniefitness und Knieschule am Vormittag                   | Ahnsbeck, DGH, Osterkamp                  | Brandes   | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 11:15     | 12:15   | 12 Vormittage  |
| 24ALA4506 | Aufbauendes Rückentraining für Frauen                     | Gymnasium, Sporthalle                     | Schärfl   | 21.02.2024 | 29.05.2024 | 17:00     | 18:00   | 12 Nachmittage |
| 24ALA4507 | Aufbauendes Rückentraining für Männer                     | Gymnasium, Sporthalle                     | Schärfl   | 21.02.2024 | 29.05.2024 | 18:00     | 19:00   | 12 Abende      |
| 24ALA4800 | Lecker on tour: Snacks für den kleinen Hunger             | Oberschule Lachendorf, Küche              | Schultz   | 03.05.2023 | 03.05.2023 | 17:30     | 21:15   | 1 Abend        |
| 24ALA4801 | Italienische Küche                                        | Oberschule Lachendorf, Küche              | Delisi    | 17.02.2024 | 17.02.2024 | 10:30     | 14:00   | 1 Vormittag    |
| 24ALA4802 | Italienische Küche                                        | Oberschule Lachendorf, Küche              | Delisi    | 09.03.2024 | 09.03.2024 | 10:30     | 14:00   | 1 Vormittag    |
| 24ALA4803 | Indische vegetarische Küche                               | Oberschule Lachendorf, Küche              | Zia       | 01.03.2024 | 01.03.2024 | 17:30     | 21:30   | 1 Abend        |
| 24ALA4804 | Afghanische Küche                                         | Oberschule Lachendorf, Küche              | Zia       | 13.04.2024 | 13.04.2024 | 10:30     | 14:15   | 1 Vormittag    |
| 24ALA5100 | Ein kleiner Einstieg ins Smart Home                       | Oberschule; Südfeld 2                     | Hoffmanns | 10.02.2024 | 10.02.2024 | 11:00     | 14:00   | 1 Vormittag    |



# Außenstelle Hambühren & Wietze

Leitung: Petra Dettmer · E-Mail: [hambuehren-wietze@vhs-celle.de](mailto:hambuehren-wietze@vhs-celle.de)  
Hechtweg 4a · 29313 Hambühren (Oldau)  
Telefon: (051 41) 92 98 17 (vormittags) und (051 43) 66 79 91



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                              | Ort                                                | Dozent*in     | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer         |
|-----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|------------|------------|-----------|---------|---------------|
| 24AHA3101 | Englisch für Seniorinnen und Senioren                  | Petruskirche Ovelgönne, Humboldtstr. 1             | Dozenten-team | 08.02.2024 | 06.06.2024 | 10:15     | 11:45   | 15 Vormittage |
| 24AHA4300 | "Jetzt bin ich mal dran" – Bewegte Entspannung         | Grundschule Oldau                                  | Witschi       | 02.04.2024 | 11.06.2024 | 18:00     | 19:30   | 10 Abende     |
| 24AHA4301 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson            | Grundschule Oldau                                  | Witschi       | 02.04.2024 | 11.06.2024 | 19:45     | 20:45   | 10 Abende     |
| 24AHA4302 | Autogenes Training                                     | Grundschule Oldau                                  | Witschi       | 06.02.2024 | 12.03.2024 | 19:45     | 20:45   | 6 Abende      |
| 24AHA4502 | Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule am Vormittag A | Sportheim SV Hambühren                             | Zergiebel     | 13.03.2024 | 26.06.2024 | 9:50      | 10:50   | 14 Vormittage |
| 24AHA4504 | Body Workout                                           | ehem. Haupt- und Realschule, Versonstr., Gebäude I | Garrelts      | 07.02.2024 | 19.06.2024 | 18:00     | 19:00   | 16 Abende     |

| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                    | Ort                             | Dozent*in     | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer          |
|-----------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------------|------------|-----------|---------|----------------|
| 24AWI0501 | Bildervortrag: Sizilien                                      | WIECKIE Familienzentrum         | Berthold      | 20.03.2024 | 20.03.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend        |
| 24AWI0960 | Word und Excel für Schüler*innen ab Klasse 5                 | WIECKIE Familienzentrum         | Berdin        | 20.04.2024 | 20.04.2024 | 9:30      | 16:00   | 1 Samstag      |
| 24AWI2700 | Natürlich, wild, mit Pflanzen gefärbt                        | Naturheilpraxis Ina Fajga       | Fajga         | 04.05.2024 | 04.05.2024 | 10:00     | 13:00   | 1 Tag          |
| 24AWI2801 | Gitarrenunterricht für Anfänger*innen                        |                                 | Wenzel        | 04.04.2024 | 23.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 7 Abende       |
| 24AWI4000 | Frühlingskräuterseminar                                      | Naturheilpraxis Ina Fajga       | Fajga         | 20.04.2024 | 20.04.2024 | 10:00     | 13:00   | 1 Tag          |
| 24AWI4303 | Atemgymnastik                                                | Naturheilpraxis Ina Fajga       | Fajga         | 07.05.2024 | 11.06.2024 | 9:30      | 10:30   | 6 Vormittage   |
| 24AWI4502 | TopFit ü 60 Gruppe A                                         | ev. Kirche, Steinförder Str. 12 | Garrelts      | 05.02.2024 | 10.06.2024 | 8:45      | 9:45    | 15 Vormittage  |
| 24AWI4503 | TopFit ü 60 Gruppe B                                         | ev. Kirche, Steinförder Str. 12 | Garrelts      | 05.02.2024 | 10.06.2024 | 9:55      | 10:55   | 15 Vormittage  |
| 24AWI4504 | Top Fit ü 60 intensiv                                        | ev. Kirche, Steinförder Str. 12 | Garrelts      | 05.02.2024 | 10.06.2024 | 11:00     | 12:00   | 15 Vormittage  |
| 24AWI4509 | Wirbelsäulengymnastik                                        | Wiekenberg, Dorfhaus            | Zergiebel     | 11.03.2024 | 24.06.2024 | 17:45     | 18:45   | 14 Abende      |
| 24AWI4510 | Gymnastik im Sitzen                                          | WIECKIE Familienzentrum         | Zergiebel     | 11.03.2024 | 24.06.2024 | 16:20     | 17:20   | 14 Nachmittage |
| 24AWI4512 | Aqua Fitness am Vormittag                                    | Hallenbad                       | Zergiebel     | 14.03.2024 | 27.06.2024 | 10:15     | 11:00   | 13 Vormittage  |
| 24AWI4514 | Aqua Jogging am Vormittag                                    | Hallenbad                       | Zergiebel     | 14.03.2024 | 27.06.2024 | 11:00     | 11:45   | 13 Vormittage  |
| 24AWI4515 | Aqua Fitness am Mittag                                       | Hallenbad                       | Zergiebel     | 13.03.2024 | 26.06.2024 | 13:00     | 13:45   | 14 Termine     |
| 24AWI4517 | Aqua Fitness-Aqua Jogging am Nachmittag II                   | Hallenbad                       | Zergiebel     | 14.03.2024 | 27.06.2024 | 14:00     | 14:45   | 13 Termine     |
| 24AWI5501 | PC-Einstieg mit Windows – Grundkurs für Ältere am Wochenende | WIECKIE Familienzentrum         | Dozenten-team | 27.04.2024 | 28.04.2024 | 10:00     | 14:30   | 2 Tage         |



**Nicht vergessen:**  
**vhs-Geschenk-Gutscheine**  
gibt es in den Geschäftsstellen!

## Gesundheitsförderung und Bewegung im Wasser

In Faßberg, Wathlingen, Wietze und Winsen kann die vhs Celle **Aquakurse** anbieten. Nach Rücksprache mit der vhs Außenstellenleitung oder online können Sie noch einen der wenigen und einzelnen Restplätze erhalten.  
→ [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

Die ausführlichen Kursinformationen finden Sie im jeweiligen **vhs-Programmbereich** auf den vorderen Heftseiten sowie **online** via QR-Code bei [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)





## Außenstelle Hermannsburg

Leitung: Rolf Dittmann · E-Mail: [bergen-hermannsburg@vhs-celle.de](mailto:bergen-hermannsburg@vhs-celle.de)  
Wilhelmstraße 4 · 29320 Hermannsburg  
Telefon: (050 52) 9 13 96 90 · Fax: (0 50 51) 45 75



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                               | Ort                                        | Dozent*in      | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer         |
|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|------------|------------|-----------|---------|---------------|
| 24AHE1501 | Vorsorgevollmacht mit Betreuung- und Patientenverfügung | Krankenpflegeverein e.V., Sägenförth 24    | Eichendorf     | 27.02.2024 | 27.02.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend       |
| 24AHE1502 | Vortrag: Einführung in die Grundlagen des Erbrechts     | Krankenpflegeverein e.V., Sägenförth 24    | Bahlke-Dittmer | 12.03.2024 | 12.03.2024 | 18:00     | 20:15   | 1 Abend       |
| 24AHE2100 | Literatur am Nachmittag                                 | Atelier am Markt, Am Markt 5               | Scheller       | 14.02.2024 | 03.04.2024 | 15:00     | 16:30   | 6 Nachmittage |
| 24AHE3601 | Schwedisch II                                           | Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr. | Reller         | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 19:00     | 20:30   | 12 Abende     |
| 24AHE4101 | Vortrag: Vergesslich sein, ist das schon Demenz?        | Krankenpflegeverein e.V., Sägenförth 24    | Eichendorf     | 05.03.2024 | 05.03.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend       |
| 24AHE4102 | Gedächtnistraining                                      | Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr. | Völker-Brandt  | 12.02.2024 | 26.02.2024 | 17:30     | 19:00   | 3 Abende      |
| 24AHE4103 | Gedächtnistraining                                      | Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr. | Völker-Brandt  | 08.04.2024 | 22.04.2024 | 17:30     | 19:00   | 3 Abende      |
| 24AHE4501 | Stretching und Beweglichkeit                            | Grundschule, Lutterweg 18                  | Gruel-Dovner   | 06.02.2024 | 09.04.2024 | 18:30     | 19:30   | 8 Abende      |
| 24AHE4502 | Ganzkörperkräftigung                                    | Grundschule, Lutterweg 18                  | Gruel-Dovner   | 08.02.2024 | 11.04.2024 | 18:30     | 19:30   | 8 Abende      |
| 24AHE4503 | Wander-/ Walking- und Erlebnis-tour rund um Müden       | Müden, Unterlüßer Straße 5, Wassermühle    | Schade         | 04.04.2024 | 25.04.2024 | 15:00     | 17:00   | 4 Vormittage  |
| 24AHE4801 | Frankfurter Kranz – ein echter Klassiker                | Sülze, Dahlhof-Schule                      | Kanikoske      | 04.04.2024 | 04.04.2024 | 18:00     | 21:00   | 1 Abend       |
| 24AHE4802 | Was gibt es heute aufs Brot?                            | Sülze, Dahlhof-Schule                      | Kilz           | 12.06.2024 | 12.06.2024 | 17:30     | 21:00   | 1 Abend       |
| 24AHE5101 | 10-Finger-Tastschreiben am PC                           | Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr. | Schade         | 22.01.2024 | 11.03.2024 | 18:00     | 21:00   | 8 Abende      |



## Außenstelle Wathlingen

Leitung: Agnes Heydenreich · E-Mail: [wathlingen@vhs-celle.de](mailto:wathlingen@vhs-celle.de)  
Dragonerweg 6 · 31303 Burgdorf / Ehlershausen  
Telefon: (05085) 247 10 65



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                      | Ort                                    | Dozent*in  | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer          |
|-----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------|----------------|
| 24AWA1301 | Wildkräuterspaziergang                                         | Naturkontaktstation, Hasklintweg 24    | Gehrke     | 04.05.2024 | 04.05.2024 | 14:00     | 16:15   | 1 Nachmittag   |
| 24AWA1302 | Der kühle Garten – Lebensqualität für Mensch, Tier und Pflanze | 4 Generationenpark, Kantallee          | Bielert    | 14.03.2024 | 14.03.2024 | 18:30     | 21:30   | 1 Abend        |
| 24AWA2801 | Liedbegleitend Gitarre spielen                                 | Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54    | Gatzke     | 19.02.2024 | 13.05.2024 | 17:30     | 19:00   | 10 Termine     |
| 24AWA2802 | Liedbegleitend Gitarre spielen                                 | Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54    | Gatzke     | 19.02.2024 | 29.04.2024 | 19:30     | 21:00   | 10 Termine     |
| 24AWA2803 | Liedbegleitend Gitarre spielen                                 | Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54    | Gatzke     | 20.02.2024 | 07.05.2024 | 17:30     | 19:00   | 10 Termine     |
| 24AWA2804 | Liedbegleitend Gitarre spielen                                 | Musik- + Theaterwst. Am Bohlkamp 54    | Gatzke     | 20.02.2024 | 07.05.2024 | 19:30     | 21:00   | 10 Abende      |
| 24AWA4300 | Yoga                                                           | Turnhalle des Kindergarten Spatzennest | Kubitz     | 19.02.2024 | 10.06.2024 | 19:00     | 20:00   | 13 Abende      |
| 24AWA4301 | Yoga                                                           | Turnhalle des Kindergarten Spatzennest | Kubitz     | 19.02.2024 | 10.06.2024 | 20:15     | 21:15   | 13 Abende      |
| 24AWA4504 | Aquafit                                                        | Europabad, Jahnring                    | Kreuschner | 06.02.2024 | 23.04.2024 | 9:15      | 10:00   | 10 Vormittage  |
| 24AWA4505 | Aquafitness                                                    | Europabad, Jahnring                    | Steitzer   | 06.02.2024 | 23.04.2024 | 12:15     | 13:00   | 10 Vormittage  |
| 24AWA4506 | Wassergymnastik                                                | Europabad, Jahnring                    | Kreuschner | 07.02.2024 | 24.04.2024 | 13:00     | 13:45   | 10 Nachmittage |
| 24AWA4507 | Wassergymnastik                                                | Europabad, Jahnring                    | Kreuschner | 08.02.2024 | 25.04.2024 | 11:30     | 12:15   | 10 Vormittage  |
| 24AWA4508 | Wassergymnastik                                                | Europabad, Jahnring                    | Kreuschner | 08.02.2024 | 25.04.2024 | 12:15     | 13:00   | 10 Vormittage  |
| 24AWA4509 | Wassergymnastik                                                | Europabad, Jahnring                    | Kreuschner | 08.02.2024 | 25.04.2024 | 13:00     | 13:45   | 10 Vormittage  |
| 24AWA4801 | Österliche Köstlichkeiten                                      | Schulzentr. Kantallee 10               | Schultz    | 15.03.2024 | 15.03.2024 | 17:00     | 21:30   | 1 Abend        |
| 24AWA4802 | Südafrikanischer Abend                                         | Schulzentr. Kantallee 10               | Schultz    | 31.05.2024 | 31.05.2024 | 17:00     | 21:30   | 1 Abend        |



# Außenstelle Winsen/Aller

Leitung: Frank Haake · E-Mail: [winsen@vhs-celle.de](mailto:winsen@vhs-celle.de)  
Wickers Imberg 10 · 29308 Winsen/Aller  
Telefon: (051 43) 91 10 13



| Kurs-Nr.  | Kurstitel                                                 | Ort                                            | Dozent*in     | Startdatum | Enddatum   | Startzeit | Endzeit | Dauer         |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|------------|------------|-----------|---------|---------------|
| 24AWN0502 | Bildervortrag: Flusskreuzfahrten in Frankreich            | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Gebäude B  | Leichsen-ring | 08.02.2024 | 08.02.2024 | 19:00     | 21:15   | 1 Abend       |
| 24AWN2703 | Nähkurs: Kissenhüllen mit Hotel-verschluss nähen          | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Textilraum | Marquardt     | 17.02.2024 | 17.02.2024 | 10:00     | 14:30   | 1 Tag         |
| 24AWN2704 | Nähkurs: Rolltop-Tasche nähen                             | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Textilraum | Marquardt     | 02.03.2024 | 02.03.2024 | 10:00     | 16:00   | 1 Tag         |
| 24AWN2705 | Nähkurs: Upcycling – Aus alten Jeans was Neues nähen      | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Textilraum | Marquardt     | 27.04.2024 | 27.04.2024 | 10:00     | 16:00   | 1 Tag         |
| 24AWN2706 | Nähkurs: Shirt-Bluse oder Kurz-armhemd aus Musselin nähen | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Textilraum | Marquardt     | 07.06.2024 | 08.06.2024 | 17:00     | 20:00   | 2 Tage        |
| 24AWN3101 | Englisch A2                                               | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Gebäude B  | Baron         | 07.02.2024 | 15.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 12 Abende     |
| 24AWN3102 | Getting along in English                                  | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Gebäude B  | Pritchard     | 05.02.2024 | 13.05.2024 | 18:15     | 19:45   | 12 Abende     |
| 24AWN3103 | Englisch für die Reise                                    | Oberschule, Mei-ßendorfer Kirchweg, Gebäude B  | Baron         | 29.02.2024 | 14.03.2024 | 16:30     | 18:30   | 3 Abende      |
| 24AWN4302 | Hatha-Yoga                                                | Grundschule, Am Amtshof 6                      | Menzel        | 13.02.2024 | 28.05.2024 | 18:40     | 20:10   | 13 Abende     |
| 24AWN4303 | Hatha-Yoga                                                | Grundschule, Am Amtshof 6                      | Menzel        | 14.02.2024 | 29.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 13 Abende     |
| 24AWN4304 | Hatha-Yoga                                                | Grundschule, Am Amtshof 6                      | Menzel        | 15.02.2024 | 30.05.2024 | 18:30     | 20:00   | 13 Abende     |
| 24AWN4504 | Neue Rückenschule nach Richtlinie des KddR                | Bannetze, DGH, Bremer Str. 20                  | Lehmann       | 08.02.2024 | 30.05.2024 | 18:00     | 19:00   | 12 Abende     |
| 24AWN4508 | Aqua-Fitness                                              |                                                | Hamrol        | 06.02.2024 | 30.04.2024 | 10:15     | 11:00   | 12 Vormittage |
| 24AWN4513 | Aqua-Power                                                |                                                | Hamrol        | 07.02.2024 | 24.04.2024 | 19:15     | 20:00   | 11 Abende     |
| 24AWN4516 | Aerobics                                                  | Grundschule, Am Amtshof 6                      | Köhler        | 05.02.2024 | 17.06.2024 | 18:30     | 19:30   | 16 Abende     |
| 24AWN4517 | Bodyforming                                               | Grundschule, Am Amtshof 6                      | Köhler        | 06.02.2024 | 18.06.2024 | 17:30     | 18:30   | 17 Abende     |
| 24AWN4601 | ZUMBA® Fitness 1                                          | Wilfried-Hemme-Halle, Friedhofsweg             | Marquardt     | 06.02.2024 | 05.03.2024 | 19:00     | 20:00   | 5 Abende      |
| 24AWN4602 | ZUMBA® Fitness 2                                          | Wilfried-Hemme-Halle, Friedhofsweg             | Marquardt     | 02.04.2024 | 04.06.2024 | 19:00     | 20:00   | 9 Abende      |
| 24AWN4606 | Bollywood                                                 | BewegungsKita Wirbel-wind                      | Ahmed         | 02.02.2024 | 08.03.2024 | 18:00     | 19:30   | 6 Abende      |

**Richtig!**  
**vhs-Geschenk-Gutscheine**  
gibt es in den Geschäftsstellen.

## Gesundheitsförderung und Bewegung im Wasser

In Faßberg, Wathlingen, Wietze und Winsen kann die vhs Celler **Aquakurse** anbieten. Nach Rücksprache mit der vhs Außenstellenleitung oder online können Sie noch einen der wenigen und einzelnen Restplätze erhalten.  
→ [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

Die  
ausführlichen  
Kursinformationen  
finden Sie im jeweiligen  
**vhs-Programmbereich**  
auf den vorderen Heftseiten  
sowie **online** via QR-Code  
bei [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)



# Datenschutzbestimmungen

## Unser Umgang mit Ihren Daten

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs Celle / der Celler Volkshochschulverein e.V. (nachfolgend »vhs« oder »wir« genannt) ist Verantwortliche(r) im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihre Telefonnummer hilft bei schneller Kontaktaufnahme. 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 des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar und kundenorientiert 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 zur Vertragsdurchführung verwendet.

Bei mehrmonatigen Lehrgängen können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen (gesondertes Formular mit Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers). Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen 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 werden derzeit über eine Terminallösung durch uns selbst administriert und/oder können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre personenbezogenen Daten einzeln oder in Form einer Teilnehmendenliste / »Verbindliche Anmeldung« (mit Namen, Telefonnummer und ggf. E-Mail-Adresse (unverschlüsselt) an die jeweilige Kursleitung 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, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz »BAMF«) weitergeben. 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. 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.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

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

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

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, gebührenfrei 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.

Die Kontaktdaten unseres externen Datenschutzbeauftragten lauten:

Philipp Herold  
datenschutz@vhs-celle.de  
Tel: (05141) 92 98 77

[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

# AGB

## Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die Programmbereichsleitungen der vhs Celle beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot.

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der vhs Celle, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

### Anmeldung/Vertragsabschluss

Anmeldungen für Kurse in Celle und den vhs Außenstellen (Landkreisgebiet) sind auf folgenden Wegen möglich:

- per Internet: [www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)
- per E-Mail: [anmeldung@vhs-celle.de](mailto:anmeldung@vhs-celle.de)
- per Telefon: (05141) 92 98 -0
- per Fax: (05141) 92 98 -50
- persönlich/schriftlich

### Gebührenzahlung

→ Online: leicht und schnell über die Website-Anmeldung zahlen – oder Sie erhalten eine Rechnung per E-Mail. Nutzen Sie auch gerne die Registrierung zum Teilnehmer-Login.

→ Sie erhalten einen Überweisungsträger

→ Bei jeder Zahlungsanweisung bitte Name, Anschrift, Kursnummer und Kurstitel angeben. Dies sichert die klare Zuordnung.

→ Gebührenzahlung aller Kurse der vhs Celle  
IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00  
BIC: VOHADE2HXXX

Hannoversche Volksbank Celle eG

### Allgemein gilt:

Die **Ankündigung** der Kurse ist unverbindlich. Das Vertragsverhältnis mit der vhs Celle kommt mit der Anmeldung sowie mit Kursbeginn durch Eintrag in die Teilnehmerliste rechtswirksam zustande. **Anmeldungen** sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr (einschließlich evtl. anfallender Materialkosten). Die Höhe der verbindlichen **Kursgebühren** ist im Programmheft bzw. auf der Homepage der vhs Celle veröffentlicht. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs nach verbindlicher Anmeldung nicht besucht wird oder die Anmeldung nicht fristgerecht storniert wurde.

- Die Teilnahmegebühr ist bis zum Kursbeginn zu überweisen.
- Änderungen einzelner Kurstermine oder Dozentenwechsel berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.
- Bei Anmeldung zu Studienreisen ist nach Aufforderung eine Anzahlung zu leisten.
- Ermäßigungen werden nicht gewährt.

### Besondere Anmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen.

### Bildungsurlaube

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn des Kurses eine Anmeldebestätigung für den\*die Arbeitgeber\*in.

### Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, setzen Sie sich bitte umgehend mit der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung in Verbindung.

### Termin-/Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die vhs Celle behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Sollten sich Termine ändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich.

Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet. Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

### Abmeldungen

Grundsätzlich werden Abmeldungen von uns nur in schriftlicher Form akzeptiert.

**Kurse:** Abmeldungen sind nur bis Kursbeginn möglich. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei Dozenten und Dozentinnen. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits vor der Abmeldung entstandene Material- und Lebensmittelkosten werden nicht erlassen.

**Exkursionen, Bildungsurlaube, Wochenendkurse:** Die Abmeldung ist gebührenfrei, wenn uns diese 10 Tage vor Kursbeginn schriftlich vorliegt.

**Studienreisen:** Es gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Wir berechnen Ihnen die Beträge, die uns in Rechnung gestellt werden sowie eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro.

**Musik-/Theaterexkursionen:** Eine Stornierung der Eintrittskarten ist nur bis 4 Wochen vor der Veranstaltung möglich. Die Stornofrist für den Fahrteil beträgt 10 Tage. Es wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro berechnet.

**Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen:** Es gelten gesonderte Bedingungen, die im Vertrag schriftlich geregelt sind.

### Widerrufsrecht/-belehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabens von Gründen in Textform widerrufen. Zu richten an: vhs Celle, Trift 20, 29221 Celle. Erbrachte Leistungen sind vom Widerruf ausgenommen. Das Widerrufsrecht erlischt, wenn der Vertrag vollständig erfüllt ist (gemäß BGB und EGBGB).

### Bescheinigungen

Sie können – auf Wunsch – am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten\*innen erhalten. Diese sind kostenlos. Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester werden gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

### BildungsChancenFonds

Der Celler Volkshochschulverein e.V. verfügt über einen Fonds, der diejenigen unterstützen kann, die gerne an einem vhs Angebot teilnehmen wollen, doch nicht über die finanziellen Mittel verfügen. Ein formloser Antrag an die vhs Celle, Trift 20, 29221 Celle mit Erläuterung zur Motivation der entsprechenden Kurswahl sowie zur persönlichen Lage genügt. Max 2/3 der Kursgebühr können erlassen werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

### Datenschutz

Zu Zwecken der Vertragsdurchführung erhebt, übermittelt, speichert und nutzt die vhs personenbezogene Daten der Teilnehmer\*innen. Die vhs gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben und verpflichtet sich, ihre Mitarbeitenden und Dritte, die die Aufträge ausführen, schriftlich zur Geheimhaltung und Wahrung des Datengeheimnisses nach § 5 BDSG zu verpflichten. Siehe die vhs-Datenschutzbestimmungen.

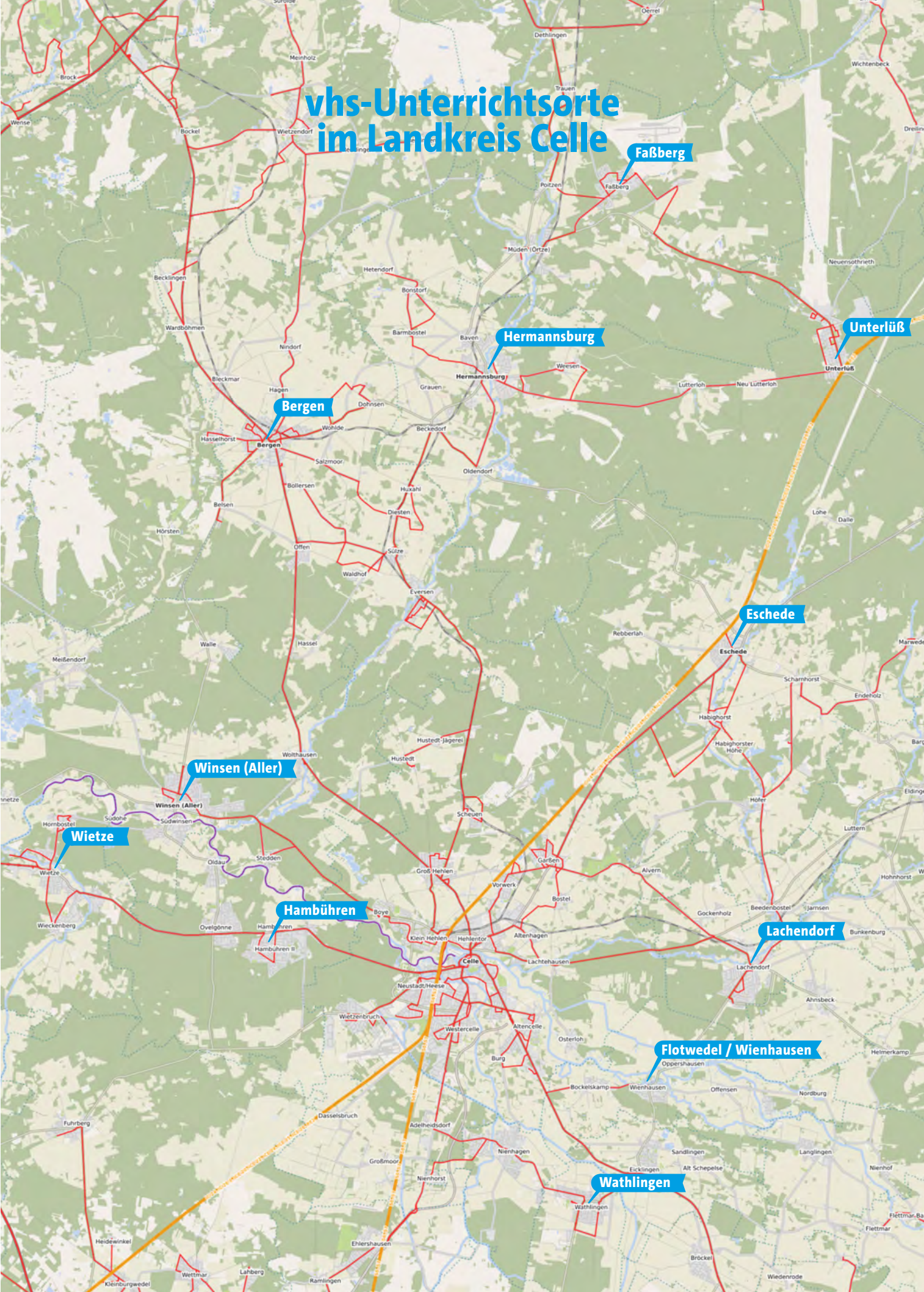
### Urheberschutz

Fotografieren, Filmen oder Tonmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der vhs gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

### Haftung

Die vhs Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden.

# vhs-Unterrichtsorte im Landkreis Celle





[www.vhs-celle.de](http://www.vhs-celle.de)

## ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

