



LANGENHAGEN
bewegt

V
VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

VERANSTALTUNGSPROGRAMM DER vhs



2023|01

INHALTSVERZEICHNIS



36	Semesterauftakt
08	Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt
34	Kunst, Kultur und Kreativität
56	Gesundheit, Entspannung und Bewegung
92	Sprachen und Integration
126	Arbeitswelt und digitales Leben
2	Öffnungszeiten und Adressen
4	AGB und Datenschutzhinweise
146	Stichwortverzeichnis
149	Terminübersicht

Liebe Leserin, Lieber Leser,



Annette von Stieglitz

Leiterin der
Volkshochschule

„Man kann niemanden etwas lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden“. Diese fast 500 Jahre alte Erkenntnis Galileis beschreibt das Leitmotiv unserer Arbeit. In einer Zeit, die von Unsicherheit geprägt ist, wollen wir Sie mit einem vielfältigen Programm erneut herzlich dazu einladen, gemeinsam mit uns über die Welt nachzudenken und Ihren Weg in der „Zeitenwende“ zu finden.

Die Ereignisse der vergangenen zweieinhalb Jahre haben gezeigt, wie wichtig es ist, im Gespräch zu bleiben oder neu miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns daher sehr darüber, dass wir unseren Sprachenbereich mit 13 Sprachen und 59 Kursen deutlich ausbauen konnten; ergänzt von zahlreichen Angeboten im Bereich Deutsch als Fremdsprache, die weit über die klassischen Integrations- und Berufssprachkurse hinausgehen.

Dass wir Sie endlich wieder in Präsenz begrüßen und damit unsere Aufgabe als lokales Diskussionsforum wahrnehmen können, freut uns sehr. Gleichwohl erhalten wir unser digitales Angebot und können Ihnen mit der Veranstaltungsreihe vhs.wissen live ein umfangreiches Themenspektrum mit international renommierten Referentinnen und Referenten bieten; u.a. werden die Welternährungssituation und die globale Wasserkrise ebenso wie Migrationsbewegungen im 21. Jahrhundert oder der Rückblick auf ein Jahr Ukrainekrieg thematisiert. Ergänzend hierzu bieten wir Ihnen mit den Angeboten der „Bürgerakademie für Kommunikation“ Möglichkeiten, Ihre Kompetenzen im Umgang mit klassischen und modernen Kommunikationsformen zu erweitern.

Unserem Leitbild folgend, allen Interessierten Teilhabe zu ermöglichen, unabhängig von Bildungshintergrund und sozialer Lage – bieten wir als neue Veranstaltungen einen Computerkurs für Migrantinnen und Migranten und darüber hinaus die Möglichkeit, an einem Computerclub in leichter Sprache teilzunehmen oder die Gebärdensprache zu erlernen.

Schauen Sie auch auf unseren neu gestalteten Internetauftritt www.vhs-langenhagen.de, denn es gibt immer wieder Veranstaltungen, die wir aktuell auflegen und die Sie daher nicht im gedruckten Programm finden.

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen und darauf, die Herausforderungen der Zukunft gemeinsam mit Ihnen konstruktiv zu bewältigen.

Alles Gute für Sie,
Ihre

Mit allen Kolleginnen und Kollegen

Öffnungszeiten und Adressen

Sie erreichen uns

wochentags von 9 - 12 Uhr
Dienstags/donnerstags 15-18 Uhr
und nach Vereinbarung

vhs-Geschäftsstelle

Pavillon im Eichenpark
Stadtparkallee 35
0511 7307 9710
info@vhs-langenhagen.de
Fax: 0511 7307 9718

Bitte beachten Sie unsere abweichende Postanschrift:

Stadt Langenhagen
Volkshochschule
Marktplatz 1
30853 Langenhagen

Leitung

Dr. Annette v. Stieglitz
0511 7307 9700
stieglitz@vhs-langenhagen.de

Verwaltungsleitung

Marion Bienert
0511 7307 9714
bienert@vhs-langenhagen.de

Pädagogisches Team

Stefanie Brandt-Heitmüller
0511 7307 9705
brandt@vhs-langenhagen.de

Katharina Redent
0511 7307 9704
redent@vhs-langenhagen.de

Shirin Schikowsky
0511 7307 9703
schikowsky@vhs-langenhagen.de

Dr. László Ránics
0511 7307 9708
ranics@vhs-langenhagen.de

Verwaltungsteam

Nilgün Bitirim-Olgac
0511 7307 9701
bitirim@vhs-langenhagen.de

Christina Gorski
0511 7307 9709
gorski@vhs-langenhagen.de

Thorsten Grabowski
0511 7307 9713
grabowski@vhs-langenhagen.de

Barbara Reichstein
0511 7307 9712
reichstein@vhs-langenhagen.de

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

Bärbel Westerwick
0511 7307 9715
westerwick@vhs-langenhagen.de

Veranstaltungsorte

vhs-Treffpunkt
Konrad-Adenauer-Str. 17

Bildungszentrum
Stadtparkallee 31

Pavillon im Eichenpark
Stadtparkallee 35

IGS Langenhagen
Konrad-Adenauer-Straße 21-23

daunstärs
Konrad-Adenauer-Straße 17

Mehr-Generationen-Haus
Konrad-Adenauer-Straße 17

Hausdienste

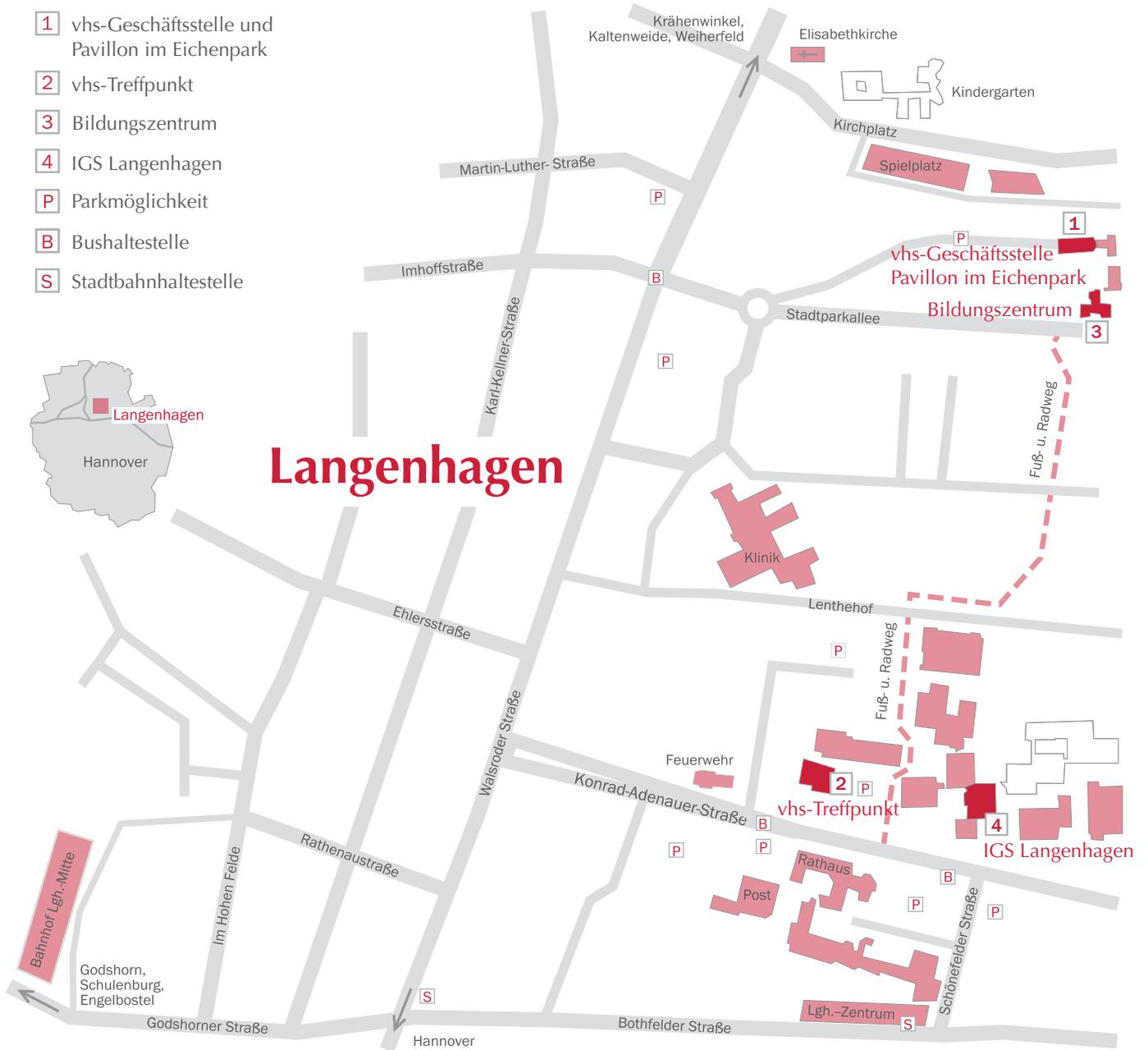
Jörg Büttner - 0172 4233748

Jochen Rohde - 0172 5457548

vhs-Treffpunkt - 0511 7307 9815

Bildungszentrum - 0511 7307 9730

- 1** vhs-Geschäftsstelle und Pavillon im Eichenpark
- 2** vhs-Treffpunkt
- 3** Bildungszentrum
- 4** IGS Langenhagen
- P** Parkmöglichkeit
- B** Bushaltestelle
- S** Stadtbahnhaltestelle



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Volkshochschule (vhs) Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch.

Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Die Volkshochschule setzt qualifizierte Lehrkräfte ein, die das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen haben, pädagogisch geschult sind und regelmäßig an Fortbildungen teilnehmen.

Anmeldung

Für Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung unter Anerkennung der AGB erforderlich. Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar. Anmeldungen können von einer volljährigen Person oder der gesetzlichen Vertretung eingereicht werden.

Für kostenfreie Veranstaltungen kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

persönlich

Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung gilt oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls andere Wahlmöglichkeiten. Eine Beratung vom vhs-Team ist möglich.

schriftlich

Anmeldekarten finden Sie in diesem Programm. Füllen Sie bitte für jede Person ein gesondertes Formular aus.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen. Bitte senden Sie Ihre Anmeldekarte zur Sicherheit in einem geschlossenen Umschlag.

Ihre Anmeldeformulare können Sie auch in den Verwaltungsstellen der Ortschaften einreichen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen bearbeitet.

per E-Mail bzw. online auf www.vhs-langenhagen.de

Sie können uns Ihre Anmeldung mit einer einmaligen Abbuchungsermächtigung und unter Anerkennung der AGB per E-Mail senden an: info@vhs-langenhagen.de

oder auf unserer Webseite buchen: www.vhs-langenhagen.de

Anmeldebestätigung

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung und können an der Veranstaltung teilnehmen. Die automatisierte E-Mail, die Sie nach einer Anmeldung über die Webseite erhalten, bestätigt nur, dass Ihre Daten erfolgreich übermittelt wurden.

Wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist, informieren wir Sie selbstverständlich und beraten Sie auf Wunsch zu Alternativen.

Teilnahmeentgelt

Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; ist ein zweiter Betrag ohne weitere Angaben aufgeführt, ist dieser das ermäßigte Entgelt.

Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage der Region-S-Karte zu zahlen sind, sind mit "Region-S-Karte" gekennzeichnet.

Die Teilnahmeentgelte werden mit der Anmeldung fällig.

Die Entgelte können Sie auf folgende Weise entrichten:

Barzahlung oder per EC-Karte

Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung in unserer Geschäftsstelle den Betrag bar oder per EC-Karte im Voraus.

Lastschrift

Sie ermächtigen die Volkshochschule, den Betrag von Ihrem Konto nach Kursbeginn abzubuchen. Die Teilnahmeentgelte werden im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht. Sollten Sie erstmalig Entgelte einziehen lassen, erhalten Sie ein entsprechendes SEPA-Lastschriftformular. Dieses geben Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.

Ermäßigung und Erlass

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

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

- a) Auszubildende, Studierende (bis einschl. 27. Lebensjahr), Schülerinnen und Schüler
- b) Bundesfreiwilligendienst Leistende
- c) Empfängerinnen und Empfänger von laufenden Leistungen nach SGB XII und SGB II, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften

d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger, sofern ihr durchschnittl. Haushaltseinkommen monatlich unter 1.000,- € (bei Paaren unter 1.250,- €) liegt.

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

Die Entgelte werden bei Vorlage der Region-S-Karte bei Veranstaltungen, die der sprachlichen Integration und Weiterbildung dienen, erlassen. Es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € je Kurs (ausgenommen BAMF), Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen. Ein Antrag auf Ermäßigung bzw. Erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

– direkt bei der Anmeldung gestellt wird und

– der entsprechende Nachweis dem Antrag beigefügt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird (Wichtig: Dieser gilt immer nur für das aktuelle Semester).

Nachträgliche Beantragungen sind nur möglich, wenn sich die soziale Situation des Antragstellers / der Antragstellerin nachweislich geändert hat.

Bei besonderen Veranstaltungen wie auswärtigen Seminaren, bei bestimmten Einzelveranstaltungen und bei Materialkosten kann keine Ermäßigung und kein Erlass erfolgen.

Sofern bei Veranstaltungen nur ein Betrag angegeben ist, ist keine Ermäßigung und kein Erlass möglich.

Widerrufsrecht

Sie können laut §§ 312 ff BGB Ihre schriftliche Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Das Widerrufsrecht endet mit Beginn der jeweiligen Veranstaltung. Nichtteilnahme ohne vorherigen fristgerechten Widerruf entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs in einer der nachfolgenden Art und Weise:

per Post an:

Volkshochschule Langenhagen
Marktplatz 1
30853 Langenhagen

per E-Mail:

info@vhs-langenhagen.de

per Fax:

0511 7307 9718

Erstattung

a) Entgelte werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot von der Volkshochschule abgesagt wurde.

b) In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender Nachweis unmitelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.

c) Bei beruflicher Verhinderung muss im Hinblick auf Bildungsurlaub der VHS ein entsprechender Nachweis bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Entgelterstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird ein Einschreibe-Entgelt fällig bzw. einbehalten:

5 € bei einem Entgelt bis zu 15 €
10 € bei einem Entgelt bis zu 50 €
15 € bei einem Entgelt über 50 €

Bitte beachten Sie: Eine Barauszahlung ist nicht möglich; alle zu erstattenden Beträge werden zeitnah auf das der VHS bekannte Konto überwiesen.

Absage von Veranstaltungen

Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn

die Mindestzahl an Teilnehmenden erreicht ist.

Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

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

organisatorische Änderungen zu Kursen

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie rechtzeitig.

Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.

Kursorte

Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Wir bitten Sie,

- unbedingt die ggf. geltenden Hygiene- und Abstandsregeln zu beachten,
- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsgebäuden nicht zu rauchen,
- die benutzten Räume in ord-

nungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Kritik und Beschwerden

Pannen lassen sich leider nicht vermeiden.

Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Programmbereichs- oder die Veranstaltungsleitung.

Kursfreie Zeiten

Wenn nicht anders ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

Osterferien: 27.3. bis 11.4.23
Tag der Arbeit: 1.5.23
Himmelfahrt: 18. und 19.5.23
Pfingsten: 29. und 30.5.23
Sommerferien: 6.7. bis 16.8.23

Teilnahmenachweis

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

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, geben wir unser Bestes, eine passende Alternative zu finden.

Datenschutzhinweise

nach den Artikeln 13 und 14 der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

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

Gemäß der Artikel 13 und 14 DSGVO teilt der Verantwortliche, wenn er personenbezogene Daten verarbeitet, der betroffenen Person Folgendes mit:

Verantwortlicher:	Datenschutzbeauftragter:
Stadt Langenhagen Der Bürgermeister Marktplatz 1 30853 Langenhagen stadtverwaltung@langenhagen.de 0511/7307-0	Stadt Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen datenschutz@langenhagen.de

Kategorien personenbezogener Daten, die verarbeitet werden

Name/Vorname, Adressdaten, Kontaktdaten (Tel./eMail), Bankverbindungsdaten, Vertragsdaten, Zahlungsdaten

Kontaktaufnahme

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

Kursanmeldung

Die bei Ihrer Anmeldung zum Kurs abgefragten personenbezogenen Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zeitlich begrenzt elektronisch gespeichert. Die Angabe zu Telefon und E-Mailadresse dient uns dazu, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat.

Wenn Sie uns Ihre Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen (siehe AGB).

Für Online-Kurse benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Ihnen den Zugangslink zu zuschicken. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit den Datenschutzrichtlinien des jeweiligen digitalen Tools einverstanden. Wir verwenden vhs.cloud und Zoom. Für die vhs.cloud ist ein Account/Login erforderlich. Falls Sie noch keinen Account haben, erhalten Sie von uns automatisch vor dem Kurs per E-Mail Ihre Logindaten.

Newsletter

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

Die erteilte Einwilligung zur Speicherung der Daten, der E-Mail-Adresse sowie deren Nutzung zum Versand des Newsletters können Sie jederzeit widerrufen.

Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten, Übermittlung an Drittland oder internationale Organisationen

Sofern eine anonymisierte Bearbeitung Ihrer Eingabe nicht möglich ist, werden Ihre personenbezogenen Daten – wenn Sie hierin eingewilligt haben oder eine entsprechende Rechtsgrundlage vorliegt – zur Aufklärung des von Ihnen vorgetragenen Sachverhalts oder im Rahmen der Aufgabenerledigung an die in Ihrem Fall betroffenen öffentlichen oder nicht-öffentlichen Stellen übermittelt. Die Daten werden nicht an ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt.

Wir geben Ihren Namen und Vornamen an die jeweilige Kursleitung zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute

weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und weitere erforderliche Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung. An die vhs.cloud werden nur Ihr Name und Ihre E-Mail-Adresse weitergegeben. Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen Ihre eigenen Angaben in Ihrer Eingabe. Im Rahmen der Sachverhaltsaufklärung ist nicht auszuschließen, dass die in Ihrer Eingabe genannte Stelle zusätzliche oder abweichende personenbezogene Daten über Sie zur Verfügung stellt. Hierüber würden Sie im Rahmen einer Antwort rechtzeitig informiert.

Folgen der Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten

Sofern eine anonymisierte Bearbeitung Ihrer Eingabe nicht möglich ist, hätte die Nichtbereitstellung der Sie betreffenden allgemeinen Personendaten zur Folge, dass die Aufgabenerledigung der oder des Datenschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen nicht möglich wäre.

Rechtsgrundlage(n) der Verarbeitung, ggf. berechtigtes Interesse

Soweit die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten für die Wahrnehmung einer Aufgabe der Stadt Langenhagen, die im öffentlichen Interesse liegt oder in Ausübung öffentlicher Gewalt erfolgt, die der Stadt Langenhagen übertragen wurde, erforderlich ist, dient Artikel 6 Absatz 1 Satz 1 Buchstabe e DSGVO als Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Speicherdauer und Löschung

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten werden nach Maßgabe der Artikel 17 und 18 DSGVO gelöscht oder in ihrer Verarbeitung eingeschränkt. Ihre bei uns verarbeiteten Daten werden gelöscht, sobald sie für ihre Zweckbestimmung nicht mehr erforderlich sind und der Löschung keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Sofern ihre Daten nicht gelöscht werden, weil sie für andere und gesetzlich zulässige Zwecke erforderlich sind, wird deren Verarbeitung eingeschränkt. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre freiwillig eingegebenen Daten im Online-Kurs der vhs.cloud werden 6 Monate nach dem Kurs-Ende gelöscht. Ihr Account zur vhs.cloud bleibt erhalten. Sie können Ihren Account jederzeit selbst löschen.

Ihre Rechte zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten (nach DSGVO)

Art. 15 - Recht auf Auskunft	Art. 18 - Recht auf Einschränkung der Verarbeitung
Art. 16 - Recht auf Berichtigung	Art. 20 - Recht auf Datenübertragbarkeit
Art. 17 - Recht auf Löschung	Art. 21 - Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung

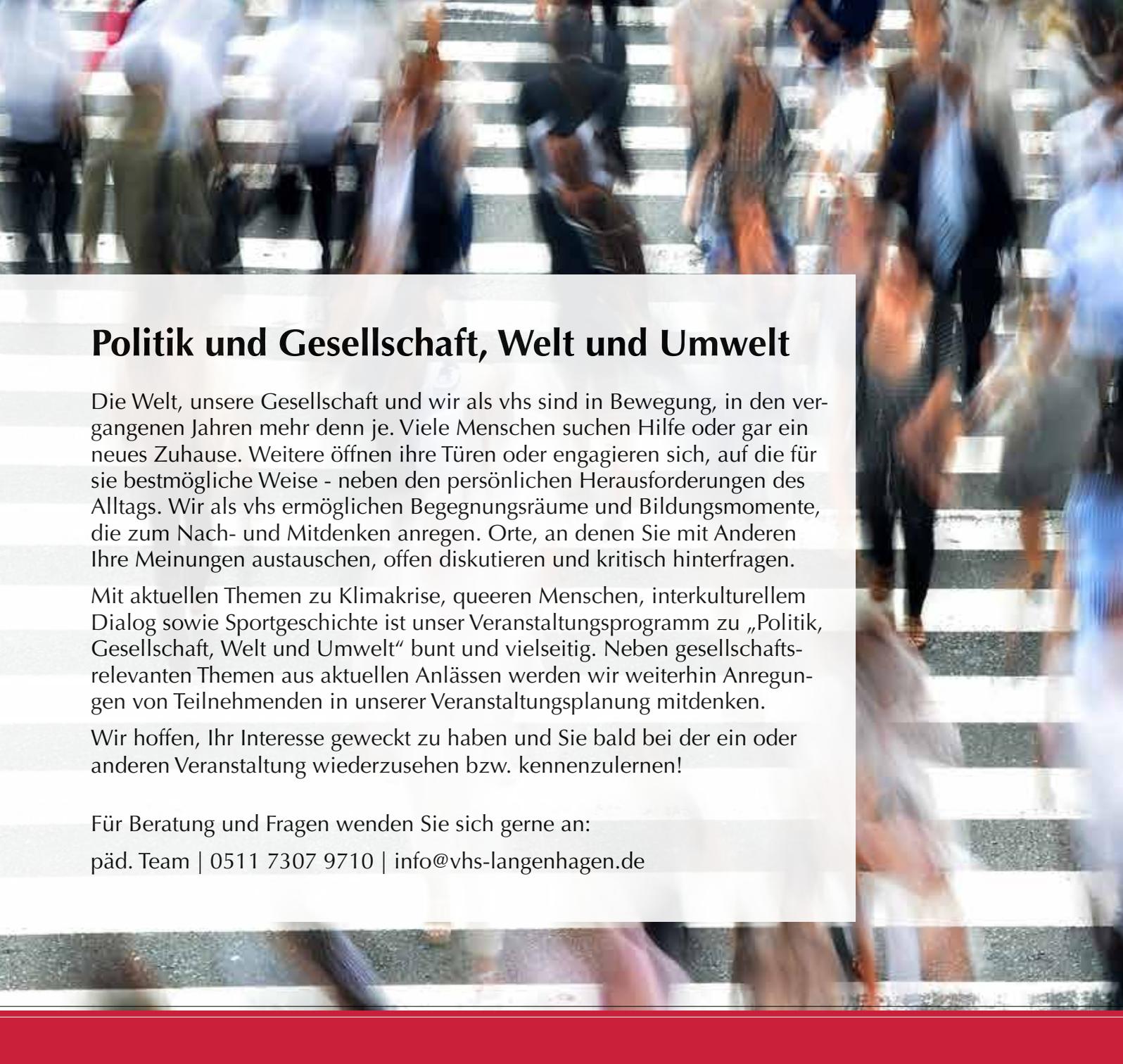
Sie haben gemäß Artikel 7 Absatz 3 DSGVO das Recht, eine etwaige gegenüber der Stadt Langenhagen abgegebene Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen gemäß Artikel 77 DSGVO das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

Aufsichtsbehörde: Landesdatenschutzbeauftragte Niedersachsen
Prinzenstraße 5 | 30159 Hannover | www.lfd.niedersachsen.de

Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite:

<https://www.vhs-langenhagen.de/datenschutz>

A blurred photograph of a crowd of people crossing a street at a crosswalk. The image is out of focus, showing the lower legs and feet of many individuals in motion. The background is a mix of light and dark tones, suggesting an urban environment.

Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

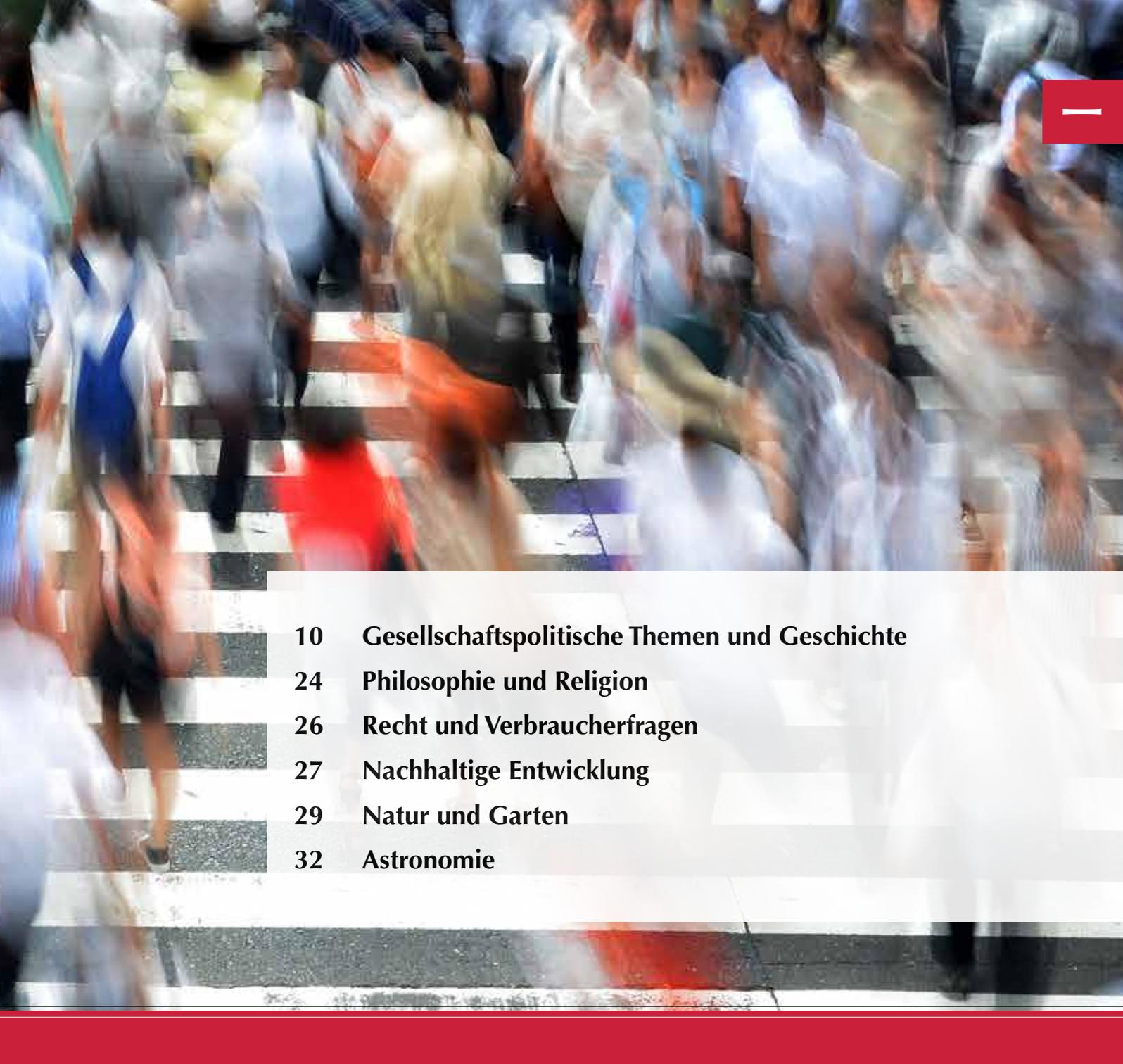
Die Welt, unsere Gesellschaft und wir als vhs sind in Bewegung, in den vergangenen Jahren mehr denn je. Viele Menschen suchen Hilfe oder gar ein neues Zuhause. Weitere öffnen ihre Türen oder engagieren sich, auf die für sie bestmögliche Weise - neben den persönlichen Herausforderungen des Alltags. Wir als vhs ermöglichen Begegnungsräume und Bildungsmomente, die zum Nach- und Mitdenken anregen. Orte, an denen Sie mit Anderen Ihre Meinungen austauschen, offen diskutieren und kritisch hinterfragen.

Mit aktuellen Themen zu Klimakrise, queeren Menschen, interkulturellem Dialog sowie Sportgeschichte ist unser Veranstaltungsprogramm zu „Politik, Gesellschaft, Welt und Umwelt“ bunt und vielseitig. Neben gesellschaftsrelevanten Themen aus aktuellen Anlässen werden wir weiterhin Anregungen von Teilnehmenden in unserer Veranstaltungsplanung mitdenken.

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben und Sie bald bei der ein oder anderen Veranstaltung wiederzusehen bzw. kennenzulernen!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

päd. Team | 0511 7307 9710 | info@vhs-langenhagen.de



10	Gesellschaftspolitische Themen und Geschichte
24	Philosophie und Religion
26	Recht und Verbraucherfragen
27	Nachhaltige Entwicklung
29	Natur und Garten
32	Astronomie

R100.00

Di, 18.4.23,
17:30 - 21:15 Uhr
entgeltfrei

VHS Hannover,
Burgstr. 4

Klima. Schutz. Gerecht. - Vortrag und Marktplatz

Prof. Dr. Mojib Latif

Im Foyer der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkschule Hannover, Burgstr. 4, 30159 Hannover, wartet ein kleiner Marktplatz mit verschiedenen Ständen auf Sie, an denen das Thema Klimaschutz aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet wird. Von Informationsmaterial, über Beratung und Mitmachaktionen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

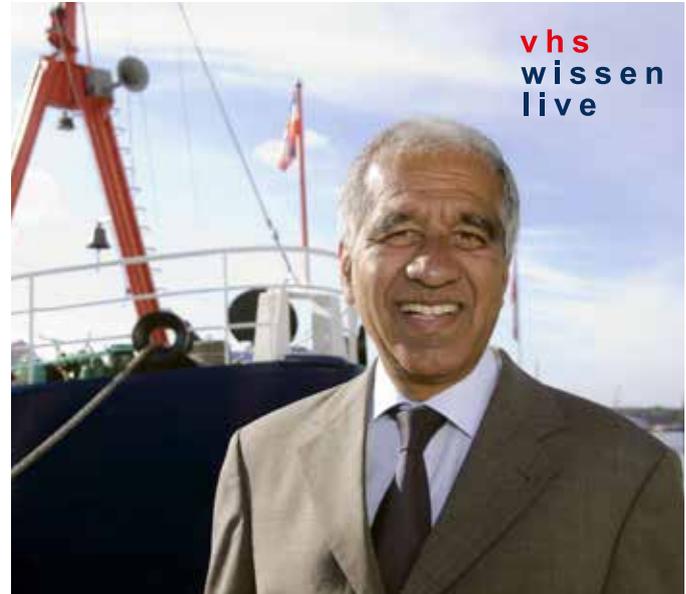
Anmeldungen sind
über
vhs-hannover.de
möglich.

Ab 19:30 Uhr geht es im Saal der VHS weiter mit einem Livestream der Plattform vhs.wissen live. Gezeigt wird ein Vortrag von Prof. Dr. Mojib Latif zu folgendem Thema:

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegen-
setzen?

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren fallen. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Prof. Dr. Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.



Denkraum
Volkshochschule



Eine Veranstaltung aus der Reihe „Denkraum Volkshochschule“:

Wichtige und aktuelle Themen gemeinsam auf den Weg bringen, Stärken bündeln, Neugier wecken, mit diesen Zielen haben sich die drei Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover unter dem Namen „Denkraum Volkshochschule“ zusammengetan, um gemeinsame und vielfältige Angebote der politischen Bildung zu initiieren. Ob zum Schnuppern, zum Mitdenken, zum Mitdiskutieren, alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

R100.01
Fr, 17.2.23,
18:00 - 20:00 Uhr
entgeltfrei
>daunstär<

Queere Geflüchtete in der Region Hannover **- Ankommen - Bleiben - Zukunft gestalten**

Podiumsdiskussion und Konzert

Aus
organisatorischen
Gründen bitten
wir um eine
Anmeldung unter
www.langenhagen.de/ankommen-bleiben



Auf dem Podium diskutieren:

- › Lilith Raza ist für das Projekt „Queer Refugees Deutschland“ des Familien- und Sozialverein des LSVD e.V. aktiv. Das LSVD-Projekt „Queer Refugees Deutschland“ vernetzt, unterstützt und berät deutschlandweit geflüchtete LSBTI und Anlaufstellen für geflüchtete LSBTI.
- › Leon Dietrich ist Ansprechperson für LSBTI von der Polizeidirektion Hannover und Landeskoordinator AP LSBTI.
- › Magdalena Knigge ist Gründerin des Netzwerks BUNT/LB und Mitglied der Community of Diversity.

Begrüßung: Bürgermeister Heuer

Moderation: Frédérique Anthierens (Integrationsbeirat Langenhagen) und Resa Deilami (Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe Region Hannover)

Im Anschluss – Konzert von Anatolian goes Jazz: türkische Volkslieder treffen auf Jazzmusik

Ayda Kirci und Helge Adam präsentieren türkische Volkslieder (sogenannte Türkü-Lieder) in westlichem Jazzgewand. Dieses Konzert bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen - Jazz-Begeisterte und Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Helge Adam zählt zu den virtuosesten Pianisten Norddeutschlands. Er ist Dozent an der Hochschule für Musik, Theater und Medien (HMTM) Hannover und der TU Braunschweig.

Die türkischstämmige Sängerin Ayda Kirci ist in Hannover geboren und aufgewachsen. Gemeinsam mit ihrer Band Shanaya hat sie die Musikrichtung Mig-Pop kreiert. Mig-Pop ist deutschsprachige Popmusik mit orientalischem Einfluss. Ayda Kirci setzt sich für die Gleichstellung von Frauen und allen in Deutschland lebenden ethnischen Gruppen, für eine offene Gesellschaft, für eine starke Demokratie und den Zusammenhalt einer vielfältigen Gesellschaft in Deutschland ein.

Gefördert durch die
Region Hannover

R100.02

Shanshui – Berge und Wasser - Vernissage und Vortrag

Ausstellungs-
eröffnung

am Mo, 17.4.23,
18:00 - 20:15 Uhr

und Vortrag am
Mo, 8.5.23

entgeltfrei

>Foyer im
Bildungszentrum<

- Chinesische Landschaftsmalerei im interkulturellen Dialog

Shanshui – Berge und Wasser – lautet der chinesische Begriff für Landschaft. Unter dem Einfluss der rund 2.500 Jahre alten Philosophie des Daoismus wurde sie zum Symbolträger für die polaren Kräfte des Yin und Yang und ist bis heute das wichtigste Sujet in der traditionellen Tuschkmalerei Chinas.

Bereits im 6. Jahrhundert stellte der Kunstkritiker Xie Ho sechs Prinzipien zusammen, die ein chinesischer Maler zu berücksichtigen hat, um ein Meisterwerk zu erschaffen. Das letzte dieser Prinzipien lautet: „Nachschöpfen der alten Meister“. In der konfuzianischen Gesellschaftsordnung kommt der Verehrung der Vergangenheit und des Alters höchste Bedeutung zu. Über 1.500 Jahre hinweg wirkten die Prinzipien des Xie Ho auf die Maler Chinas.

Wer heute in einer chinesischen Kunsthochschule traditionelle Tuschkmalerei studiert, erlernt ihre Grundlagen wie seit Jahrhunderten durch das Kopieren alter Meisterwerke. Das „Nachschöpfen der alten Meister“ wurde zum Garant einer Kunsttradition, die bis in die Gegenwart nichts von ihrer Gültigkeit und Aktualität verloren hat.

Wir zeigen vom 17. April bis Ende Mai 2023 chinesische Landschaftsmalerei im interkulturellen Dialog. Traditionellen Tuschbildern zeitgenössischer Maler aus Luan, Partnerpräpektur der Region Hannover, stehen Werke des italienischen Künstlers Giacomo Bruni gegenüber.

Bruni wurde 1986 in Perugia geboren. Den Literaturwissenschaftler führte 2012 bis 2013 ein Stipendium zu einem Studium der chinesischen Kultur an die Guangzhou Universität. 2019 verlieh ihm die Jinan Universität in Guangzhou einen Dokortitel in Literatur- und Kunsttheorie. Es schloss sich ein Studium der traditionellen Landschaftsmalerei Chinas an der Kunsthochschule Hangzhou unter der Leitung von Professor Lin Haizhong an. Bruni hat seine Werke in verschiedenen Städten in China sowie in Italien ausgestellt. Anfang 2020 gründete er das Online-Magazin shanshuiprojects.net zur Verbreitung der chinesischen Malerei im Westen, dem er als Chefredakteur vorsteht.

Begleitend zu dieser Ausstellung findet am 8. Mai ein Vortragsabend mit dem Berliner Autor Matthias Drescher und Thorsten Schirmer statt.

Drescher ist freier Autor. Er liest aus seinem 2022 erschienenen Buch „Bilder, die ins Vergessen führen“, in dem er die europäische Malerei der chinesischen Tradition gegenüberstellt. Seine Analyse mündet in der These: „Wenn China uns folgt, geht das Erinnern verloren.“

Ein Kooperationsprojekt mit der Akademie für west-östlichen Dialog der Kulturen e.V.



R100.50
Mi, 15.3.23,
18:30 - 20:15 Uhr
8,- €

>VHS Hannover,
Burgstraße 4<

Anmeldungen über
vhs-hannover.de

Die Geschichte von Hannover 96

von den Anfängen bis heute

Sebastian Kurbach

Hannover 96 zählt zu den ältesten Klubs im deutschsprachigen Profifußball. Von der frühen Entwicklung des Fußballs im Kaiserreich bis heute erzählt Sebastian Kurbach die bewegte Geschichte von Hannover 96. Neben sportlichen Erfolgen und Tragödien geht es auch um Themen abseits des Fußballplatzes. Wie war 96 in die Stadtgesellschaft eingebunden, aus welchem Milieu kamen die Mitglieder? Wie konnte der Verein zwei Weltkriege, Weltwirtschaftskrisen und die NS-Zeit überstehen? Welche Indikatoren haben Erfolg oder Misserfolg in den vergangenen 125 Jahren ermöglicht oder verhindert?

Zu all diesen Fragen forscht der Referent seit über zehn Jahren. Sebastian Kurbach ist Historiker und arbeitet hauptamtlich für Hannover 96, früher als Leiter des Archivs, heute als Referent in der Medien- & Kommunikationsabteilung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Hannover und Hannover 96 statt.



Integration und Flüchtlingshilfe

Das Austauschforum Integration, den interkulturellen Newsletter, die Interkulturelle Entdeckergruppe und Weiteres für Menschen mit Flucht- oder Zuwanderungsgeschichte sowie ehrenamtlich Engagierte finden Sie nun und in Zukunft im Programmbereich „Sprachen und Integration“.

Wie gewohnt organisieren wir diese Angebote gemeinsam mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen.

Verborgene Kulturräume - urbane Naturräume

Hannovers Friedhöfe als Zeugnisse der Architektur-, Kultur- und Sozialgeschichte

Dr. Peter Schulze

Eine gemeinsame
Veranstaltung mit
der VHS Ostkreis
Hannover.

Kriegszerstörungen und Wiederaufbau haben das Erscheinungsbild von Städten und Gemeinden tiefgreifend verändert, vielerorts sogar die Konturen einer wahrnehmbaren, historisch gewachsenen Stadtentwicklung zum Verschwinden gebracht. In einer Großstadt wie Hannover gibt es heute nur noch wenige Kultur- und Naturräume, in denen die Geschichte der vergangenen 150 Jahre unmittelbar erfahren werden kann.

In diesem Kontext sind Friedhöfe, weit über ihre primäre Funktion als Begräbnisstätten hinaus, einzigartige Refugien im verdichteten städtischen Raum, die bei näherer Betrachtung vielfältige Informationen über Architektur-, Politik-, Geistes- und Zeitgeschichte vermitteln.

Diese drei Führungen mit dem Historiker Dr. Peter Schulze ermöglichen Einblicke in die vielfältigen Aspekte des Wandels der Bestattungskultur: Ältere Gräberquartiere und Denksteine, Mausoleen und Kolumbarien lassen die Friedhöfe zu historischen Orten werden. Im Vergleich mit jüngeren Gräberreihen und Grabstätten geben sie Auskunft über Veränderungen im Umgang mit Tod und Totengedenken. Zugleich vermitteln die Rundgänge beispielhafte Einblicke in die Zeitgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts.

R100.56 Erbbegräbnisse, Urnenhain, Gartenkunst. Rundgang über den Stadtfriedhof Engesohde.

Sa, 20.5.23,
15:00 - 17:15 Uhr
12,- €

Der Stadtfriedhof Engesohde wurde in der hannoverschen Südstadt 1864 als kommunaler „Zentralfriedhof“ eingerichtet, um die Schließung alter innerstädtischer Begräbnisplätze zu ermöglichen. Bestattungen erfolgten in Reihengräbern, Erbbegräbnissen und Grabgewölben. Seit 1902 wurde die Gräberquartiere neugestaltet; dort finden sich neben älteren Denksteinen zahlreiche qualitätsvolle Grabmäler in modernen Formen.

Treffpunkt: Haupteingang Orli-Wald-Allee, Stadtbahnlinien 1, 2, 8 (Haltestelle Altenbekener Damm)

R100.57 Reihengräber, Kriegstote, Parkfriedhof. Rundgang über den Stadtfriedhof Stöcken

Sa, 10.6.23,
15:00 - 17:15 Uhr
12,- €

Der Stadtfriedhof Stöcken wurde 1891 als neuer städtischer Hauptfriedhof angelegt. Zu den Besonderheiten des Friedhofs zählen Alleinwege und Urneninsel, Grabarchitektur aus älterer Zeit, Abteilungen für Kriegstote beider Weltkriege, das Gräberfeld für Muslime (seit 1989) und die 2005 eingerichtete „Kindergedenkstätte“.

Treffpunkt: Haupteingang Stöckener Straße 68, Stadtbahnlinien 4 und 5 (Haltestelle Stadtfriedhof Stöcken)

R100.58 Reformfriedhof, Kapellenbau, Urnenfelder. Rundgang über den Stadtfriedhof Seelhorst

Sa, 1.7.23,
15:00 - 17:15 Uhr
12,- €

Der Stadtfriedhof Seelhorst ist seit 1920 der größte städtische Friedhof. Vom Portal des ursprünglichen Haupteingangs führt eine vierreihige Allee zum Zentralbau mit Kapellen und Krematorium. Bemerkenswert sind die Gräberfelder mit „Reformgrabmalen“, die Ehrenanlagen für Kriegstote, KZ-Häftlinge und Kinder von Zwangsarbeiterinnen sowie die Waldgrababteilung (seit 2005).

Treffpunkt: Alter Haupteingang Hoher Weg, Buslinien 123 & 128 (Haltestelle Friedhofsallee)

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

Weitere technische Fragen beantworten wir Ihnen gerne vorab.

vhs wissen live

R100.80 vhs.wissen live

Mo, 6.2.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<

„Welternährungs- sicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“

Matin Qaim

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen. Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

R100.81 vhs.wissen live

So, 12.2.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<

Inflation & Globalisierung – von 1850 bis heute

Harold James

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse bisheriger Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an.

In diesem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert. Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

R100.82 vhs.wissen live

Mo, 27.2.23,
19:30 - 21:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

Kann man Demokratie messen?

Philip Manow

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden gerne weltweit und möglichst ‚objektiv‘ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept‘ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser Verständnis von Demokratie mitteilen. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

R100.83 vhs.wissen live

Di, 7.3.23,
19:30 - 21:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Alin Albu-Schäffer

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration. Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen. Er studierte Elektrotechnik an der TU Timisoara (Rumänien) und promovierte 2002 an der TUM. Albu-Schäffer wurde international vielfach mit Wissenschaftspreisen ausgezeichnet.

In Kooperation mit
der acatech

R100.84 vhs.wissen live
Mi, 15.3.23, 19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Sybille Anderl

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sybille Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

R100.85 vhs.wissen live
Do, 16.3.23, 19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Dieter Gerten

Wasserkrise gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen.

Heute benötigen wir ein neues Wasser-ethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

R100.86 vhs.wissen live

Di, 21.3.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei

>online (Zoom)<

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft:

Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Christoph Von Hugo

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick über den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars übernahm. Neben der Entwicklung von Radarkomponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

In Kooperation mit
der acatech

R100.87 vhs.wissen live

So, 23.4.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei

>online (Zoom)<

Exit – Warum Menschen aufbrechen.

Globale Migration im 21. Jahrhundert

Thomas Faist

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen.

Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

R100.89 vhs.wissen live

Mo, 8.5.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei

>online (Zoom)<

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

*Martin Schulze Wessel,
Kateryna Mishchenko*

In Kooperation mit
dem Wissenschafts-
kolleg

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa. In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht (Suhrkamp 2014), Ukrainische Nacht (Spector Books 2015).

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Seine Forschungsthemen sind Religionsgeschichte Ostmittel- und Osteuropas, Geschichte der Imperien in Osteuropa, Gesellschaftsgeschichte Russlands im 19. Jahrhundert, Historiographie und Geschichtsdenken in Russland und Transnationale Beziehungen zwischen Ost-, Mittel- und Westeuropa.

R100.90 vhs.wissen live

Do, 11.5.23,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei

>online (Zoom)<

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne

Stefan Matuschek

Romantik ist kein spezifisch deutsches Phänomen, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie versetzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell den Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch die Weimarer Klassik ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

R100.91 vhs.wissen live

Mo, 22.5.23,
19:30 - 21:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

Ethik der Digitalisierung

Wolfgang Huber

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde.

Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.



vhs-Newsletter mit Veranstaltungstipps

Behalten Sie den Überblick zu den bevorstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule - am besten geht das mit unserem Newsletter!

Den vhs-Newsletter versenden wir regelmäßig per E-Mail und veröffentlichen darin Angebote und Kurse der nächsten 4-5 Wochen. Im Besonderen stellen wir Abendveranstaltungen, Wochenendseminare, Ausstellungen oder ein- bis zweitägige Workshops im Newsletter vor.

Der Newsletter ist selbstverständlich entgeltfrei.

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

Genauso können Sie den Newsletter auch jederzeit wieder abbestellen.

R100.10 Die Bürgerakademie in der vhs Langenhagen

>online<

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an einem anderen vhs-Kurs.

Hier können Sie schon mal reinschnuppern:
buergerakademie.info

Nutzen Sie das Online-Angebot der Bürgerakademie als Teilnehmende der vhsLangenhagen kostenlos!

Sind Sie bei einer vhs-Veranstaltung im laufenden Semester angemeldet?

Wunderbar, dann können Sie sich

auch bei den Angeboten der Bürgerakademie bedienen. Sie lassen uns Ihr Interesse wissen, melden sich dann dort an, folgen dem in der Bestätigung zugesandten Link und geben bei einem kostenpflichtigen Kurs den Gutscheincode ein, den Sie von uns erhalten. Nach der Einschreibung werden Sie direkt in den Kurs weitergeleitet.

Die Bürgerakademie für Kommunikation ist ein Projekt von CORRECTIV. Die Webakademie fördert den Umgang mit moderner Kommunikation. Die Kurse helfen Ihnen, die Arbeit der klassischen und sozialen Medien zu durchschauen. Lernen Sie neue digitale Möglichkeiten der Recherche, des Erzählens und des Publizierens. Mit den Online-Workshops der Bürgerakademie können Sie sich jederzeit und ortsunabhängig weiterbilden.

Lernen Sie, wie Sie besser schreiben, bloggen, recherchieren, fotografieren und drehen. Um Ihnen einen passenden Einstieg zu ermöglichen, ist unser Angebot nach verschiedenen Lehr- und Lernstufen aufgebaut. Alle Kurse werden dabei von fachkundigen Referentinnen und Referenten vom Fach geleitet. Dazu gehören u.a. Tilo Jung, Maja Weber, Doris Dörrie, Günther Jauch und Sascha Lobo.

Die Workshops in der Bürgerakademie bestehen immer aus mehreren Kapiteln, in denen Sie Schritt-für-Schritt lernen. Am Ende eines Kapitels können Sie sich ein Handout herunterladen, in dem die wichtigsten Informationen des Kapitels übersichtlich zusammengefasst sind. Weiterführende Links und besprochene Texte finden Sie im Download-Material. In einem Forum können Sie sich mit anderen Teilnehmenden über die Inhalte des Kurses austauschen.



BÜRGERAKADEMIE
für Kommunikation

R100.20
Mi, 22.03.22
19:00 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e.V.

Gemeinsam statt einsam - Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung

Dr. Janosch Schobin

Die Bedeutung sozialer Beziehungen ist seit der Corona-Pandemie verstärkt ins allgemeine Bewusstsein gerückt. Wie wirkt sich Einsamkeit aus und was lässt sich dagegen tun?

Dr. Janosch Schobin ist Soziologe an der Universität Kassel mit den Forschungsschwerpunkten Soziale Netzwerktheorie, Soziologie der Freundschaft, Soziale Isolation und Thanato-Soziologie sowie wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Kompetenznetzwerk Einsamkeit Frankfurt.



R100.35 **Wissenschaft für Neugierige - Gesprächskreis**

Di, ab 21.2.23,
10:00 - 11:30 Uhr,
10x
40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

Wir befinden uns in einer Zeit des Umbruchs. Wir erleben Veränderungen in immer kürzeren Zeitabständen, und einige Veränderungen sind derart gravierend, dass wir deren Konsequenzen aktuell nicht abschätzen können. Daher sind zwei Aspekte in diesem Zusammenhang besonders wichtig:

Ein grundlegender Überblick über verschiedene Wissensgebiete ist notwendig, um Informationen beurteilen zu können und Falschaussagen erkennen zu können.

Wir müssen lebenslang lernen und vielfältige Lernorte nutzen.

In diesem Gesprächskreis beschäftigen wir uns mit verschiedenen Forschungsgebieten, die für uns als Bürgerinnen und Bürger und für unsere Gesellschaft eine hohe Relevanz haben. Themen: Digitalkompetenz (inkl. Einführung in die vhs.cloud), Zoonosen, Impfungen, Was ist Leben?, Perseverance auf dem Mars, Bemannte Raumfahrt heute und morgen, IT – Big Data und Künstliche Intelligenz, Klimawandel, Bewusstsein und Realität, Abschluss: Was könnte die Zukunft bringen?

R100.33 **Donnerstagsgespräch**

Do, ab 16.2.23,
10:00 - 11:30 Uhr,
12x
65,40 €

ermäßigt: 41,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Christine Zippel-Renger

16.02.23 – Dr. Carmen Putschky: Das Schaufenster von August Macke. Beamervortrag.

23.02.23 – Christa Sachs: Süditalien – gefährdetes Paradies. Beamervortrag

09.03.22 – Dr. Sabine Göttel: Annette von Droste-Hülshoff - ein Frauenschicksal im 19. Jahrhundert. Vortrag und Lesung.

16.03.23 – Marie Dettmer: Jane Austen (1775-18.17) - eine Spurensuche. Literarischer Vortrag.

23.03.23 – Peter Kewitsch: Die Pyramiden in Gizeh – wie baut man eine echte Pyramide? Beamervortrag.

13.04.23 – Irmgard Bogenstahl: Aus dem unbekanntem Italien – Vorstellung des Werks von Alfred Steinitzer. Beamervortrag.

20.04.23 – Karin Hieronimus: Das Leben leben - lebendig sein“. Vortrag und Märchenerzählung.

27.04.23 – Annika Stegmaier (Freiwilligenagentur Langenhagen): Ehrenamtliches Engagement – Wie geht das und was bedeutet das? Vortrag.

04.05.23 – Dr. Carmen Putschky: Skulptur und Plastik. Führung im Sprengel Museum. Treffen im Sprengel Museum um 10.00 Uhr, die Führung beginnt um 10.15 Uhr

25.05.23 – Dr. Sabine Göttel: Marieluise Fleißer – zwischen Hellsicht und Gefangensein. Vortrag.

01.06.23 – Andreas Lück: Aktuelle Literatur und Neuerscheinungen, eine persönliche Auswahl, Lesung mit Erläuterungen.

08.06.23 – Jens Halves (BUND): Klimawandel und die Folgen

Stadtbibliothek Langenhagen

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



Seit über 70 Jahren gibt es in Langenhagen eine Stadtbibliothek. Nach mehreren Umzügen zog die Bibliothek 1999 in das Stadthaus an der Konrad-Adenauer-Straße. Auf zwei Etagen stehen 70.000 Medien zum Ausleihen bereit, und zahlreiche Sitzecken und Arbeitsplätze laden zum Verweilen ein.

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

Im Bereich **Belletristik** befinden sich Romane, Bestseller, Jugendbücher und Literatur in Fremdsprachen sowie Hörbücher. Ergänzt wird das Angebot durch Zeitschriften, Tageszeitungen, DVDs, Musik-CDs und Artothek.

Die **Kinderbibliothek** bietet neben Sachbüchern und Freizeitlektüre für Kinder aller Altersstufen auch CDs, Spiele, Puzzles, Hörspiele, Toniefiguren, Konsolenspiele für Wii, Switch, PS4 und Kinder-DVDs. Es gibt Bücher für die Lesestifte Tiptoi und Ting. Einen besonderen Schwerpunkt legt die Stadtbibliothek auf die frühkindliche Lernförderung. Seit 2009 wird – von Beginn an – das Projekt „Lesestart“ aktiv in Kooperation mit den Kindertagesstätten betrieben.

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

In Kooperation zwischen Stadtbibliothek Langenhagen, Quartierstreff Wiesenau, vhs Langenhagen und der Stiftung Lesen gibt es vielfältige Angebote, wie z.B. den Leseclub Wiesenau und Veranstaltungen zur Leseförderung. Das **Veranstaltungsprogramm** der Stadtbibliothek beinhaltet Aktionen für alle Altersgruppen wie beispielsweise: Babys in der Bibliothek, Strick- und Klöncafé, Star Wars Reads Day, Puppentheater.

Zur Unterstützung der Langenhagener Integrations-Lotsinnen und -Lotsen gibt es ein Medienangebot zur pädagogischen Arbeit mit Geflüchteten. „**Ein Koffer voll mit Büchern aus der Ukraine**“, so heißt das neue Projekt des Goethe-Instituts. Sie können Bücher für Kinder und Jugendliche auf Ukrainisch ab sofort in den Regalen der Stadtbibliothek finden. Über 50 ukrainischsprachige Titel ukrainischer und anderer europäischer AutorInnen sind in folgende Kategorien aufgeteilt: Bücher für Vorschul-, Grundschulkinder, für SchülerInnen der Sekundarstufe I und II. Die Auswahl der Themen ist breit und reicht von Freundschaft über Natur und Umwelt bis zu Ratschlägen in ausweglosen Situationen. Die Gattungspalette ist auch vielfältig: Es finden sich Bilder-, Comicbücher, Märchen, Romane und auch Lyrik.

Stadtbibliothek Langenhagen
Konrad-Adenauer-Str. 6 in Langenhagen

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



R108.01 **Epikur: Lust zum Leben**

Mi, 7. und 14.6.23,
16:00 - 20:00 Uhr

54,- €

>Bildungszentrum<

Keine Vorkenntnisse
erforderlich!

Prof. Dr. Peter Moritz

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 ökonomischen Denkmustern aufgehen 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.

R108.00
Do, 8.6.23,
18:00 - 20:15 Uhr
8,- €

Zeit - Utopie in philosophischer Reflexion

Prof. Dr. Peter Moritz

>Bildungszentrum<

F e s t
i v i t a t
d i e
P h i l o
s o p h i e

Zu allen Zeiten hat es Utopien über den Fortgang der menschlichen Geschichte gegeben: Wie entwickelt sich die Gesellschaft weiter? Naht womöglich das Paradies? Wie können Menschen die Geschichte beeinflussen? Welche Werte und Normen könnten oder sollten sich herauskristallisieren? Können wir aus der dunklen Höhle eines dumpfen Seins zu den lichten Höhen einer auf Vernunft begründeten Existenzweise aufsteigen (Platon)? Werden die Kategorien Sinn und Glück noch Bestand haben (Max Horkheimer)? Wann kommt das „Reich der Freiheit“? (Karl Marx). Werden die Menschen unterdrückt, kontrolliert und in autoritärer Sklaverei gehalten (George Orwell) - wie etwa heute mit modernster Technologie bereits in China? Oder geraten die Menschen zunehmend in lethargische Abhängigkeit einer technologisch perfektionierten Lebenswelt (Aldous Huxley) – wie heute zunehmend im Westen?

Die Veranstaltung richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Wir freuen uns auf eine lebendige und spannende Erörterung mit den Anwesenden.



**R108.05 Weltreligionen:
Der Taoismus**
Do, 15.6.23,
18:15 - 21:30 Uhr
10,- €
>vhs-Treffpunkt<

Florian Fischbach
Der Taoismus ist eine der vier nicht-abrahamitischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in die Antike zurück: Im 6. Jh. v. Chr. wirkte Lao-Tse als Philosoph und Religionsstifter in China. Dieses welthistorische Geschehnis steht am Beginn der Entwicklung des Taoismus aus einem philosophischen System hin zu einer philosophisch geprägten Weltreligion. Es ist auch die Keimzelle der Rivalität zwischen Taoismus und Konfuzianismus, die beide auf derselben religiösen Basis beruhen: auf dem Chinesischen Universismus.

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

**R108.10 Philosophischer
Gesprächskreis**
Di, 14.2., 14.3.
und 18.4.23,
18:15 - 20:45 Uhr,
27,- €
>vhs-Treffpunkt<

Florian Fischbach

Das Philosophieren ist die Primär-
methode der Philosophie.

oder
R108.11
Di, 2.5., 6.6.
und 4.7.23,
18:15 - 20:45 Uhr,
27,- €
>vhs-Treffpunkt<

Der Gesprächskreis bietet die
Möglichkeit, unter der diese
Methode in Form gemeinsamen
Philosophierens kennengelernt
und angewendet werden kann.

Hierzu werden harte und nonkon-
formistische Thesen in den Raum
gestellt, um zu begründetem Wi-
derspruch und philosophischem
Weiterdenken einzuladen; geistige
Horizontenerweiterung und Ver-
ständnis für Andersdenkende sind
das Ziel.



R103.01 **Betreuungsverfügung,
Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung**

Di, 7.3.23,
17:00 - 19:30 Uhr

12,- €

ermäßigt: 7,20 € *Iris Reschke*

>vhs-Treffpunkt< Wie Sorge ich am besten vor?

oder

R103.02

Di, 6.6.23,
17:00 - 19:30 Uhr

12,- €

ermäßigt: 7,20 €

>vhs-Treffpunkt<

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

Diese Veranstaltung erörtert folgende Fragen:

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

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

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



R103.06 **Das 1 x 1 der Geldanlage**
- in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Do, 13.4.23,
18:00 - 20:15 Uhr

15,- €

>vhs-Treffpunkt<

Torsten Arends

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem sehr niedrigen Niveau, gleichzeitig steigt die Inflationsrate. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Es findet keine Anlageberatung statt.

Folgende Themen werden behandelt:

- › Sparverhalten der Deutschen
- › Möglichkeiten der Geldanlage
- › Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- › Risiken bei der Geldanlage
- › Vermögenssicherung und -aufbau.



R104.21

Mo, 22.5.23,
19:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

Die Schokofahrt - emissionsfreier Transport - Info-Abend für Interessierte

Mitglieder der Regionsgruppe

Wer Schokolade, Radtouren und Amsterdam liebt, wird viel Freude an der Schokofahrt haben und darf an diesem Abend nicht fehlen!

Wir sind Teil einer deutschlandweiten Aktion:

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



An diesem Online-Abend erklären wir mit einem persönlichen Erfahrungsbericht und praktischen Tipps, wie wir unsere bisherigen Fahrten für die Region geplant haben, und geben Hintergrundinformationen zu dieser Aktion. Zudem ist Gelegenheit, mit neuen Interessierten in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Bringen wir gemeinsam die Schokofahrt in die Region Hannover!

Auch für Radbegeisterte, die lieber kürzere Strecken fahren, oder Organisationstalente gibt es Möglichkeiten, sich an der Schokofahrt zu beteiligen.

Der Termin ist ungünstig?

Gar nicht schlimm, die Gruppe trifft sich regelmäßig. Schreiben Sie der Gruppe ein E-Mail an schokofahrt@nadarra.de

R104.23 **Von Anderswo**

Umfang: ca. 3,5 h

Start jederzeit
möglich

8,- €

>online<

in Kooperation mit



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

Dr. Matthias Mertzen, Jens Halves

Unser Online-Kurs „Von Anderswo“ ist terminunabhängig. Sie können jederzeit starten und die Inhalte, wie Sie es möchten, ansehen.

Der Online-Kurs beginnt mit einem einzigartigen Teil des Ökosystems Meer: dem Wattenmeer. Beispielhaft zeigen wir, wie seit Jahrhunderten globaler Handel und Forschergeist – und seit ein paar Jahrzehnten auch der Klimawandel – neue Arten in

und an die Nordsee führten. Und möchten mit Ihnen diskutieren, welche Konsequenzen das für dieses Ökosystem und welche Wirkungsketten für die Menschen mit sich bringen.

Wir blicken auch in ein weiteres wichtiges Ökosystem: den Wald. Am Beispiel des Harzes verdeutlichen wir die Veränderungen im Wald durch invasive Arten und den Klimawandel. Und wir stellen uns der Frage, wie stark der Konflikt zwischen dem Nationalpark-Leitmotiv „Natur, Natur sein lassen“ und menschlichen Eingriffen bzgl. invasiver Arten ist.

Anhand von Beispielen ziehen wir Parallelen zu anderen Regionen der Welt und zeigen, wie Veränderungen der Artenvielfalt Auswirkungen auch auf uns Menschen, besonders im Globalen Süden, haben.

Dieser Online-Kurs besteht aus kurzen, multimedialen Lerneinheiten mit dazu passenden Fragen und spielerischen Aufgaben. Wo, wann und in welchem Tempo Sie diese starten, entscheiden Sie. Auch gibt es die Möglichkeit, sich mit den Referenten und der Gruppe auszutauschen.

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit dem Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste, dem Nationalpark-Besucherzentrum TorfHaus und dem Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V. (VEN) umgesetzt.

Der Kurs wurde 2022 entwickelt und im Rahmen des Projektes „Globales Lernen in der vhs“ des DVV International von ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gefördert.

Nach der Anmeldung erhalten Teilnehmende persönliche Zugangsdaten zum Online-Kurs. Der Kurs kann bis Ende August 2023 genutzt werden. Darüber hinaus ist die Nutzung möglich, wenn der Kurs erneut gebucht wird.



R104.01 Gärtnern ganz entspannt

Do, 20.4.23,
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

Den eigenen Garten zu gestalten und zu pflegen, kann aufwendig sein – muss es aber nicht!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand einen wunderschönen Garten bekommen. Wir sprechen über effektives Werkzeug, geschickte Auswahl von Pflanzen und welche Bepflanzungen wirklich Zeit sparen.

Nach diesem Kurs sehen Sie Ihren Garten mit frischem Blick und haben neue Ideen!

R104.02 Ein Gartenspaziergang mit Pflegetipps

Fr, 28.4.23,
15:00 - 17:15 Uhr

15,- €

Tulpenweg 2,
31303 Burgdorf-
Ehlershausen

Ellen Bielert

Reden wir nicht theoretisch vom Gärtnern, sondern gehen gemeinsam durch einen liebevoll gepflegten Hausgarten. Im Spazieren und Verweilen erfahren Sie ganz nebenbei, wie ein Staudengarten mit abwechslungsreicher Bepflanzung naturnah gepflegt wird. Sehen 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. Sie werden mit neuen Inspirationen für Ihren eigenen Garten nach Hause gehen.

R104.03 Gartenvielfalt in Belgien

Mi, 17.5.23,
18:15 - 20:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

Vom privaten Gartenkleinod bis hin zu historischen Schlössern mit alten Parkanlagen hat Belgien viel zu bieten. Der Garten der Autorin und Gartengestalterin Dina Deferme mit seinen farbig aufeinander abgestimmten Gartenräumen wird an diesem Abend vorgestellt, ebenso wie Kasteel Damme, bei dem die angrenzende Landschaft mit dem Garten und Park zusammenwirkt und einen schönen Rahmen für das alte Gemäuer bietet.

R104.04 Insektenfreundliche Blüten

Mo, 8.5.23,
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

Natürliche Lebensräume für Tiere, besonders Insekten, schwinden immer mehr. Umso wichtiger ist es, in privaten Gärten Rückzugsmöglichkeiten für diese Nützlinge zu schaffen. Es werden Ihnen daher viele Gartenpflanzen vorgestellt, die beispielsweise für Bienen, Hummeln und Falter von großem Interesse sind. Neben dem Lavendel und Schmetterlingsflieder gibt es zahlreiche wenig bekannte Blütenstauden, die sich als wahre Insektenmagneten erweisen. Und nicht zuletzt sehen artenreiche Bepflanzungen auch für unser Auge schön aus!

R104.05 **Das Braunkehlchen**

Fr, 3.3.23,
ab 18:00 Uhr

entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Bitte melden Sie sich spätestens drei Tage vor dem Termin an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen bitte über den NABU Langenhagen e.V.
Ansprechpartner:
Georg Obermayr,
georg.obermayr@nabu-langenhagen.de

– Vogel des Jahres 2023

Gunter Halle

Wie jedes Jahr seit 1970 wurde auch 2022 wieder der Vogel des Jahres für das kommende Jahr gewählt.

Diesmal konnten Naturfreunde aus einer Auswahl von 5 Vogelarten ihren Favoriten bestimmen. Zur Wahl standen Braunkehlchen, Feldsperling, Neuntöter, Trauerschnäpper und Teichhuhn. Mit fast der Hälfte aller abgegebenen Stimmen hat sich das Braunkehlchen durchgesetzt. Es steht damit stellvertretend für die Gruppe der bei uns besonders gefährdeten Wiesenvögel, die unter dem Umbau der Landwirtschaft in erschreckendem Maße zu leiden haben.

Wenn das Braunkehlchen im April nach einem Zugweg von mehr als 5.000 Km in sein Brutgebiet zurückkehrt, hat es eine anstrengende und gefährvolle Reise hinter sich gebracht.

Aber damit sind die Probleme nicht ausgestanden, werden doch immer häufiger extensiv genutzte Grünlandbereiche in intensives Grünland umgewandelt, in dem das Braunkehlchen weder Nistmöglichkeiten noch Nahrung findet.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt.



Foto: Eberhard Körner

R109.00 **Überraschendes aus Belgien und Ostfrankreich**

Di, 14.3.23,
19:00 - 20:30 Uhr

5,50 €

>online (Zoom)<

- Mit dem Fahrrad durch Flandern, Ardennen und Hohes Venn

Horst Thiel

Belgien ist wunderbar fahrradfreundlich: Ehemalige Treidelpfade entlang von Flüssen und stillgelegte Bahnstrecken sind heute angenehme Radwege ohne nennenswerte Steigungen. Der Weltenbummler Horst Thiel fuhr auf idyllischen Radwegen entlang der Maas, Schelde und des Ärmelkanals, wo sich die Westwallanlagen aus dem 2. Weltkrieg erstrecken. Er fuhr weiter auf der Vennbahnstrecke und besuchte die malerischen Städte Reims, Gent, Brügge und Antwerpen. Thiel berichtet von einer sommerlichen Reise, das E-Bike huckepack auf dem Auto, und gibt Ihnen konkrete Tipps zur Planung Ihrer nächsten Reise sowie exemplarisches, hilfreiches Kartenmaterial.





Foto: Axel Roschen

R109.02 **Traumland Masuren – Naturparadies im Nordosten Polens**

Sa, 18.2.23,

15:00 - 17:15 Uhr

ursprünglich Norwegener-Vortrag am

17.02.

entgeltfrei

>Bildungszentrum<

Anmeldungen bitte
über den NABU
Langenhagen e.V.
Ansprechpartner:
Georg Obermayr,
georg.obermayr@
nabu-langenhagen.de

Rüdiger Wohlers

Experte Rüdiger Wohlers berichtet und stellt seine Reise vor:

Masuren, das Land der hügeligen Weiten, der tiefen Wälder und der glasklaren Seen, aber auch das Land, das eine der größten Dichten an Artenvielfalt – von Elch bis Wiedehopf, von Bienenfresser bis Schreiadler, von Pirol bis Seggenrohrsänger – aufzuweisen hat, steht im Mittelpunkt des Vortrags. Rüdiger Wohlers wird auch das kulturell und geschichtlich reiche Masuren „hinter den Kulissen“ vorstellen und zudem auf die regelmäßigen, NABU-geführten Bustouren eingehen, auf denen auch der größte polnische Nationalpark, der Biebrza-Nationalpark, erkundet wird.

Zur Ganzheit des Vortrages bietet der NABU zwischendurch eine Polnische Teepause mit Gebäck an und bittet hierfür um einen Unkostenbeitrag.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt.

Bitte melden Sie sich spätestens drei Tage vor dem Termin an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



R110.00 **Wie die Sternbilder an
den Himmel kamen**
Mi, 8.3.23,
19:00 - 20:30 Uhr
5,50 € - **Interessantes zur Kultur-
geschichte unserer Sternbilder**
>online (Zoom)<

Horst Thiel

In dieser Planetariumsshow zeigt Horst Thiel, Gründer der Sternwarte Bad Driburg, die Sternbilder des Veranstaltungsabends mit ihren faszinierenden Objekten und lässt sogar Satelliten in Echtzeit über die Projektionswand gleiten.

Sternbilder sah man schon vor Jahrtausenden als göttliche Wesen an, die bei der Navigation auf See halfen, den Tagesablauf regelten und Zeitpunkte für die landwirtschaftliche Arbeit angaben. Von ihnen stammen unsere Wochentage und die Zahl der 12 Monate. Priester erhielten damals die äußerst schwierige Aufgabe, den Herrschern nach dem Stand der Gestirne die Zukunft zu deuten, und sogar ein Astronom wie Kepler verdiente mehr Geld mit Horoskopfen als mit seiner wissenschaftlichen Arbeit. Noch heute hält sich hartnäckig der Glaube an die Sterndeuterei und ist ein lukrativer Geschäftsbereich.



Diese Angebote finden in Kooperation mit der NVL – Naturkundliche Vereinigung Langenhagen e.V. statt.



R110.01 **Osterspaziergang am
Sternenhimmel**
Mo, 27.3.23,
18:00 - 19:30 Uhr

5,50 € *Horst Thiel*

>online (Zoom)<

Sie sehen den Osterhimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, und ich erkläre, warum wir jedes Jahr ein anderes Osterdatum haben. Es hängt mit dem Mond zusammen, nach dem vor 1700 Jahren der Ostertermin festgelegt wurde. Als aber im Mittelalter der damals gültige Kalender so ungenau wurde, dass eigentlich keine Fastenzeit möglich war, ließ Papst Gregor XIII. im Vatikan eine Sternwarte errichten. Seinen Astronomen gelang es mit einem höchst einfachen Verfahren ohne Fernrohre, die damals noch nicht erfunden waren, den Kalender zu korrigieren. So mussten im Oktober 1582 elf Tage übersprungen werden.

In der Sternwarte gab es nichts Anderes als eine Lochkamera (Camera Obscura), und ich zeige mit Fotos, die bei mir zu Hause aufgenommen wurden, dass jeder eine solche Lochkamera in der Wohnung hat, wenn die Sonne durch Rollladenschlitze scheint.



R110.02
Fr, 21.4.23,
18:00 - 19:30 Uhr
5,50 €
>online (Zoom)<

Hubbies Reise durch die Milchstraße (nicht nur für Familien)

Horst Thiel

Hubbie, der Neffe des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Er ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen, das Sternbild in der Flagge Alaskas und vieles mehr. Die Flagge des afrikanischen Staats Liberia enthält sogar den Polarstern. Als Kürbisflasche in einem Geheimlied half der Große Wagen sogar den Sklaven der amerikanischen Südstaaten bei der Flucht. Dann reist Hubbie mit dem Hubble-Weltraumteleskop hinein ins Weltall und schaut rote Riesensterne, schwarze Löcher und Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien an. Dazu zeige ich, wie man mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas alles das wiederfindet, was ich auf dem Bildschirm zeige.

R110.03
Fr, 23.6.23,
18:00 - 20:15 Uhr
9,- €
>Bildungs-
zentrum<

Mittsommernacht am Sternenhimmel

Horst Thiel

Was ist der Mittsommer für ein naturwissenschaftliches Phänomen? Horst Thiel begibt sich mit unseren Gästen auf Sternexpedition und verdeutlicht die Entwicklung des Sonnenstandes von der Wintersonnenwende im Dezember bis hin zum längsten Tag des Jahres, der Sommersonnenwende. Er lässt die Zuschauer erleben, wie am 21. Juni die Sonne am Polarkreis sowie weiter im Norden nicht untergeht, die Tage auf dem Weg über den Äquator immer kürzer werden und die Sonne in der Antarktis überhaupt nicht zu sehen ist

R110.04
Do, 3.8.23, 19:00 -
20:30 Uhr
5,50 €
>online (Zoom)<

Sternschnuppenregen am Augusthimmel

Horst Thiel

Jedes Jahr im August durchquert die Erde die Reste des Kometen Swift-Tuttle, wodurch ein richtiger Sternschnuppenregen entsteht, der sich gegen Mitternacht beobachten lässt. Bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde sind zu erwarten. Horst Thiel erklärt diese Himmelskörper, berichtet von spektakulären Fällen, die sogar in näherer Umgebung niedergegangen sind, und zeigt Exponate großer Sternschnuppen, die es bis auf die Erde geschafft haben.

Kunst, Kultur und Kreativität

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

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

Jeder Mensch kann kreativ sein

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

Nebenbei erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit - Soft Skills, die sowohl zu Ihrer persönlichen Entwicklung als auch zur Bewältigung aktueller beruflicher Anforderungen beitragen.

Kultur ist bunt und vielfältig

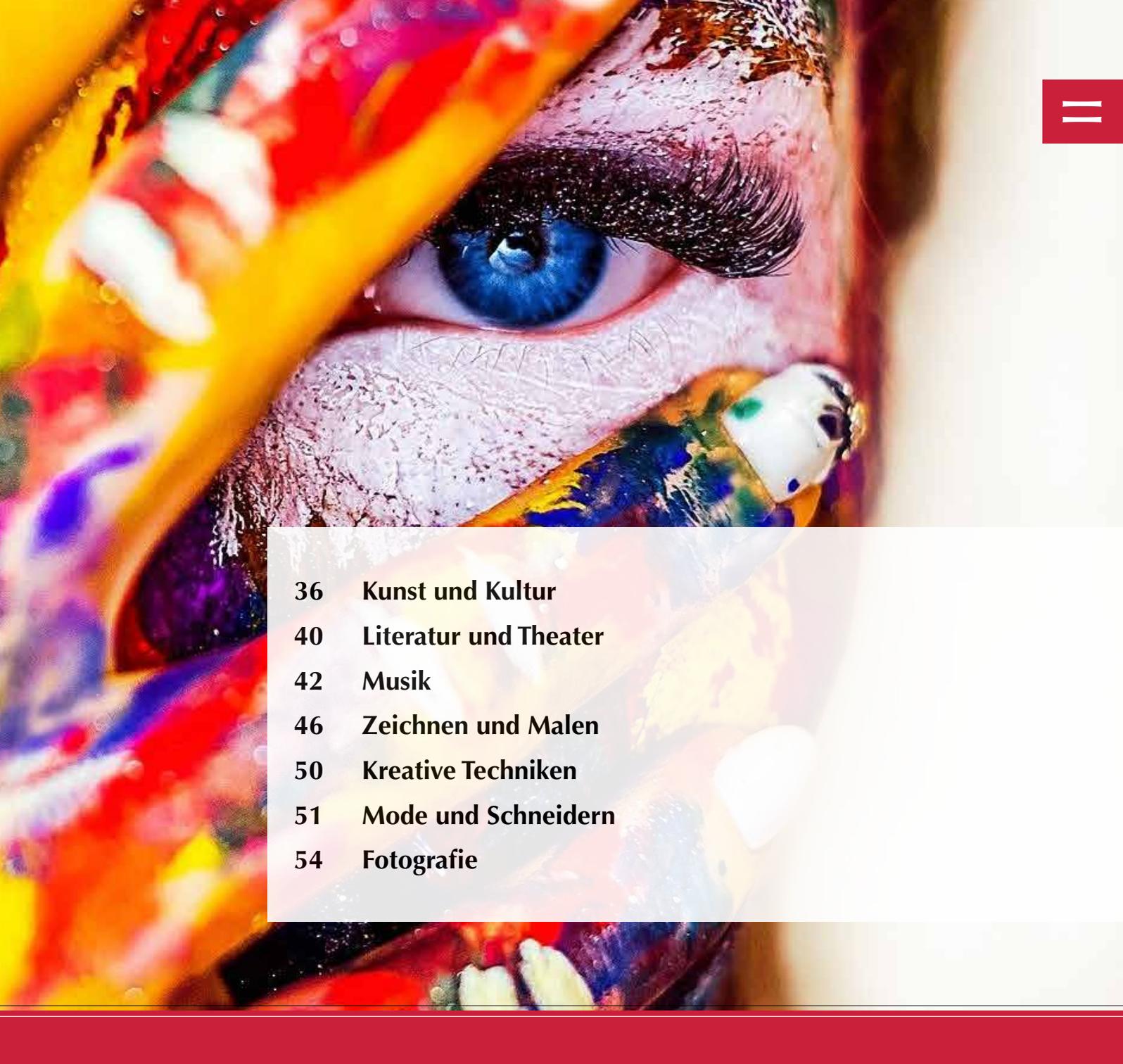
Kulturelle Bildung mit all ihren Facetten ermöglicht die Teilhabe an kulturellen Entwicklungen und die kreative Begegnung mit den vielfältigen Herausforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft.

Mit allen Sinnen erleben

Fühlen, riechen, formen, sich mit Kunstprozessen auseinanderzusetzen und Zusammenhänge zu erkennen schult das ästhetische Empfinden und eröffnet neue Perspektiven. Entwickeln Sie Ihr künstlerisches Potenzial!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Shirin Schikowsky | 0511 7307 9703 | schikowsky@vhs-langenhagen.de



36	Kunst und Kultur
40	Literatur und Theater
42	Musik
46	Zeichnen und Malen
50	Kreative Techniken
51	Mode und Schneidern
54	Fotografie

A photograph of three people in costumes. On the left, a man wears a dark shirt and a large, shaggy brown fur hat with a long tassel. In the center, a woman with grey hair wears a white shirt and a purple and yellow striped headband, holding a globe. On the right, a man with a white beard wears a blue and white patterned shirt and a large, wide-brimmed straw hat. The background is a red curtain.

Semesterauftakt

R201.00 **Kommste mit nach Honolulu?**

Mi, 22.2.23,
19:00 - 21:30 Uhr

12,- €
>daunstär<

Duo Klarton: Peter Siche, Gesang und Rezitation | Klaus Schäfer, Klavier und Rezitation

Wir machen uns mit einem „Round-the-World-Ticket“ auf eine Flugreise vom Flughafen Berlin aus um die Welt. 24 leicht verträumte, aber vor allem lustige und muntere Lieder und Chansons repräsentieren Länder rund um den Globus auf 4 Kontinenten. Nur für Australien fanden wir keine Flugroute, die wir nutzen wollten. Ergänzt werden die Lieder durch Gedichte mit Kostümwechsel und Tanzeinlagen.

Wir fahren auf den Himalaya, begleiten eine Karawane durch die Sahara, besuchen eine Bar am Nil, erleben die Schönheit südlicher Meere wie die klirrende Kälte am Nord- und Südpol und „machen’s immer nochmal“.

Bitte anschnallen und rin ins Vergnügen!

Für die Revue wir das Duo Klarton zum Trio, ergänzt durch Michaela Rettkowski vom Duo Ohrenfreut.

R201.02 Wie die Liebe so spielt

Mi, 19.4.23,
19:00 - 21:30 Uhr

10,- €

>daunstärs<

Jana Raile

Erzählkünstlerin Jana Raile widmet sich den unterschiedlichsten Formen der Liebe in Märchen, Liedern und Gedichten. Manche Liebe will erobert werden, andere geht auf Irrwege oder es ist Liebe auf den ersten Blick. Da gibt es die unschuldige oder reife Liebe, die sehnsüchtige oder tragische Liebe und manchmal ist alles ganz anders, als man denkt. Die Zeit der Romantik hat die Liebe auf vielfältigste Weise beschworen. Sie wollte ein neues Lebensgefühl vermitteln und stellte die innere Gefühlswelt in den Mittelpunkt. Ganz im romantischen Sinne trägt Jana Raile mit Stimme und Stimmungen zum Zauber der Liebe bei: wagemutig und verführerisch, verträumt und verspielt macht sie sich mit den Heldinnen und Helden auf den Weg zur wahren Liebe. Ein genussvoller Abend, der Brücken baut zwischen Fantasie und Wirklichkeit und die Liebe in uns zu neuem Leben erweckt.

**R201.19 Frau Chrysantheme und die Blumenkönigin**

Mo,
20. und 27.2.23,
16:00 - 17:30 Uhr,

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Heiderose Schweikart-Wesely

„... lasst die Tiere in Frieden, ich will nicht, dass ihr sie stört!“

„... und ihre Tränen fallen als feiner, warmer Sommerregen hinab auf die Erde ..“

„... und die Blüte nickte, als verstünde sie ihn...“

Märchen und Legenden wissen um das Zusammenspiel von der Natur und ihren Geschöpfen, von Himmel und Erde.

Manche Geschichten erzählen von Tieren, die die richtige Antwort wissen, von Tieren, die menschliche Gestalt annehmen. Andere Geschichten wissen von Pflanzen, die über besondere Kräfte verfügen oder von Menschen, die zu Pflanzen werden.

Wir hören Erzählungen aus verschiedenen Ländern und erkunden, was sie uns heute sagen können, was wir von ihnen lernen könnten.

Zum Internationalen Frauentag

Vernissage
mit Cello-Solo
R200.01

Fr, 10.3.23,
18:00 Uhr

>Foyer im
vhs-Treffpunkt<

Die Ausstellung
ist bis zum 28.4.23
zu sehen.

Michaela v. Pilsach: Lichträume - Arbeiten in Acryl auf Papier und Leinwand

Die Musikerin

Michaela von Pilsach begann ihr Violoncello-Studium in Karlsruhe bei Prof. M. Ostertag und setzte es nach einem Auslandsjahr in São Paulo (Brasilien) an der damaligen H.d.K. Berlin bei Prof. M. Nyikos fort. Ihren künstlerischen Abschluss machte sie bei Prof. F.J. Sellheim in Hannover, wo sie seither lebt und arbeitet. Kleine Besetzungen liegen ihr am Herzen. Konzerte in verschiedensten Ensembles (u.a. Duo-Nuevo, Emrich Quartett) sowie als Solistin führten sie durch Deutschland, nach Österreich, Frankreich, Spanien, Polen und nach China.



Die Malerin

Ihre Arbeiten entstehen schnell und meist in Serien. Es sind Gesten, kraftvolle, spontane Impulse, die im Nachhinein geprüft, ausgewählt, überarbeitet oder verworfen werden. Für die Musikerin ist der Malprozess „Blitzableiter“ und Meditation zugleich. Im Affekt und zunehmend im Zustand eines klaren, ruhigen Geistes legt die Künstlerin tiefere Schichten und Emotionen frei, die ungehindert und unzensiert nach außen dringen.

In der Serie „Lichträume“ (2018) spielt Michaela v. Pilsach mit Komplementärfarben. Durch einfache, strenge Formen in Raketentechnik entstehen farbenfrohe, klare, lustvolle Räume mit enormer Tiefe.

**Vernissage mit Cello-Solo am Fr, 10.03.23
um 18.00 Uhr**



Kabarett
R200.00

Die Divanetten: Ingeborg & Ingeborg

Fr, 10.3.23,
19:30 - 21:30 Uhr
16,- €

Ingeborg Schmitt und Inge Pachulke sind schön, reich und sexy! Noch nicht - aber bald! Vielleicht! Egal! Und schwimmen können sie auch nicht. Endlich sind sie wieder da mit ihrem neuen Programm.

>daunstärs< Ingeborg & Ingeborg:

Nach den jahrelangen vergeblichen Versuchen in der verlockenden Welt des Wasserball-letts Fuß zu fassen, sind die beiden Süßwasserstarlets dem Haifischbecken aus Missgunst, Zwietracht und Atemnot entstiegen und haben das Feuer entdeckt. Nämlich ihr eigenes - und davon eine ganze Menge!

Jedenfalls Inge, die ihre eher introvertierte Ingeborg durch die Republik hinter sich herzieht. Inge glaubt an das Feuer, das auch in Ingeborg brodelte. Ingeborg ist ein Vulkan, der irgendwann ausbrechen wird, ausbrechen muss!

„Wunder gibt es immer wieder“. Für alle Fälle hat Inge immer ein Feuerzeug dabei.

Aber alles zu seiner Zeit. Und bis dahin fegt das oft zweistimmig singende, nette, fulminative, expandierende, wortwitzige Duo als Ingeborg & Ingeborg mit Schlagern, poppigen Ohrwürmern und dem ein und anderen wunderschönen Insel-Liedchen über die Bühnen der Welt. Also über die Dörfer, Städte und Inseln! „Du glaubst nicht, warte da alles erlebst!“

Ingeborg & Ingeborg: Eine Inge ist nicht genug!!!

Das Damenduo sind:

Karin Zimny, Gesang & Native Speaker aus Nittendorf, gebürtig aus Recklinghausen

Ruthilde Holzenkamp, Akkordeon & Gesang aus Köln, gebürtig aus Lohne
Regie: Heinz-Peter Lengkeit



Gerhard Zerbes www.zerbes.de



R201.20 **Dörte Hansen: Zur See - Literaturgesprächskreis**

Fr, ab 24.2.23,
10:00 - 11:30 Uhr,
12x
72,- €
ermäßigt: 43,20 €
>vhs-Treffpunkt<

Martin Drebs

In diesem Semester beschäftigen wir uns wieder mit der deutschen Schriftstellerin Dörte Hansen. Nach „Altes Land“ und „Mittagsstunde“ – mittlerweile herrlich verfilmt – lesen wir ihr neues Buch „Zur See“. Hier erzählt sie die Geschichte der alteingesessenen Insel-Familie Sander. Freuen wir uns auf eine besondere literarische Köstlichkeit.

R201.22 **Geschichten aus der alten Truhe**

Do,
4.5.23, 11.5.,
25.5., 1.6.23
17:00 - 19:15 Uhr,
36,- €
>vhs-Treffpunkt<

- Vorlesungsreihe über Geschichte, Kultur, Sprache und Literatur der Ungarndeutschen

Dr. László Ránics

2014 erschien das Buch von Anna Portz, einer in Deutschland lebenden Ungarndeutschen, mit dem Titel: Die alte Truhe – Geschichten eines Kriegskindes. Portz beschreibt ihre ungarndeutsche Familiengeschichte und Erinnerungen von den Anfängen der Ansiedlung der Deutschen in Ungarn im 18. Jahrhundert über die Zeit vor und nach dem Zweiten Weltkrieg bis zur Gegenwart.

Die literarische Lebensreise von Anna Portz begleitend, widmet sich diese Vorlesungsreihe der Geschichte, Kultur, Sprache und Literatur der Ungarndeutschen.

An vier aufeinanderfolgenden Abenden begeben wir uns gemeinsam auf die Lebensreise von Anna Portz, und Sie erhalten zudem anhand von literarischen Auszügen aus Werken von ungarndeutschen Literatinnen und Literaten umfassende Einblicke in das Ungarndeutschtum.

- › Geschichte der Ungarndeutschen: von der Ansiedlung bis zur Gegenwart
- › Kultur und Brauchtum der Ungarndeutschen: Jahresbräuche und Traditionspflege
- › Sprache(n) der Ungarndeutschen: Siedlungsmundarten und Dialekt-Schnupperkurs
- › Literatur der Ungarndeutschen: Bilder und Metapher der ungarndeutschen Lyrik

In den Veranstaltungen folgen Sie interaktiven literarisch-historischen Vorträgen und diskutieren im Anschluss daran mit Ihrem Referenten. Ein literarisch-historisches Begleitheft erhalten Sie in den Sitzungen.

R201.24 Kurzgeschichten und Erzählungen

Di, ab 14.2.23,
16:00 - 17:30 Uhr,
12x dienstags
(nicht am 9.5., 16.5.
und 30.5.22)

72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs
erworben werden.

Christine Zippel-Renger

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

Vicente Aleixandre

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

- › Romain Gary (1914-1980): französischer Diplomat, Kampfflieger, Autor "Ein Saft- und Kraftkerl der Literatur", (Deutschlandradio Kultur) mit einer Leidenschaft für die existenzielle Freiheit, Liebe und Tod, mit der Lust auf das pralle Leben gepaart mit einem fabulösen Erzählstil, der den Leser magisch in seinen Bann zieht.
- › Jane Gardam (geb.1928): Die mehrfach ausgezeichnete, englischsprachige Literatin wurde erst spät dem deutschen Publikum bekannt, ihre Romane um Old Filth sind großartig besprochene Bestseller. Für ihre Kurzgeschichten ist sie berühmt und wird mit Alice Munro und K. Mansfield verglichen. Ihre Sprache ist leicht und komisch, selbst wenn sie Schweres erzählt.
- › Marieluise Fleißer (1901-1947): Werner Fassbinder hat sie wiederentdeckt, ihre Stücke wurden mit großem Erfolg gespielt, für Walter Benjamin war ihre "Prosa ein Kunstmittel ersten Ranges". Sie schrieb Erzählungen über das Glück und die Zumutungen und Ungerechtigkeiten des Lebens.

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

Wochenendseminar Von der Planung bis zur Premiere oder Wie funktioniert Theater?

R212.12 *Dr. Sabine Sonntag*

Fr, 21.4.23,
18:15 - 21:30 Uhr,
Sa, 22.4.23,
10:00 - 15:00 Uhr

38,- €

>vhs-Treffpunkt<

Wie entsteht ein Spielplan, wer ist dafür verantwortlich? Wo liegen die Unterschiede zwischen Sprechtheater, Musiktheater, Tanztheater? Wer entscheidet, ob Orpheus von einer Dame in Hosen, einem Bariton, einem Tenor oder einem Countertenor gesungen wird? Der Fokus dieses Seminars liegt dabei auf dem musikalischen Theater, weil dort durch die Gruppen Orchester und Chor viel größere Anforderungen an die Disposition bestehen als im „kleineren“ Schauspiel.

Sabine Sonntag, die als Regisseurin, Dramaturgin und ehemalige stellvertretende Intendantin der Staatsoper Hannover den Theaterbetrieb aus allen Blickwinkeln kennt, berichtet davon, was hinter den Kulissen alles passieren muss, bis vor den Kulissen der Vorhang aufgehen kann.



R213.00 **Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!**

Sa, 20.5.23,
11:00 - 16:15 Uhr

31,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

- **Trommeln auf Congas**

Hugo Bandorf

Trommeln auf Congas ist Rhythmus, weckt Lebensfreude, öffnet die Herzen und macht Spaß. Mit Trommeln und Kleinpercussion können Sie sich im spielerischen Raum des Rhythmus' ausprobieren. Sie üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen afro-lateinamerikanischer Rhythmen und werden diese zu einem inspirierten Zusammenspiel führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

R213.10 **Trommeln auf Congas**

Mo, ab 5.6.23,
19:00 - 20:30 Uhr,

3x montags

24,50 €

>Pavillon im
Eichenpark<

- **Aufbau und Vertiefung**

Hugo Bandorf

Kurs für Fortgeschrittene

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

R213.20 **Wachklopfen und Rhythmus spüren!**

So, 25.6.23,
11:00 - 14:15 Uhr

14,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

- **Bodypercussion**

Hugo Bandorf

Es sind keinerlei
Vorkenntnisse
erforderlich.

Bodypercussion hilft uns, vollkommen abzuschalten und das Denken loszulassen. Entdecken Sie in dieser „anderen Pause“ den Rhythmus Ihres Körpers und werden Sie aktiv.

Bodypercussion ist Rhythmus Spaß – auch online, vereint Kommunikation mit Bewegung und Stimme, ist Entspannung, Vergnügen, Schulung der Aufmerksamkeit, Konzentration - und Koordination - und das alles allein mit unserem Körper.

Nach dem Wachklopfen mit Händen und Stimme werden wir uns mit den verschiedenen Elementen der Körperschlagtechniken vertraut machen, um sie dann beim Einüben eines improvisierten oder traditionellen Rhythmus anzuwenden. Dabei werden Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen.

Dieser Kurs richtet sich an experimentierfreudige Menschen und eignet sich auch als Erweiterung und Vertiefung Ihrer rhythmischen Ausdrucksfähigkeit. Leute, die das Trommeln, Schlagzeug spielen oder ein anderes Instrument erlernen, werden durch das Musizieren mit dem eigenen Körper ebenso profitieren, wie Menschen, die glauben, unmusikalisch zu sein.

R213.32 Trommeln auf Congas

**Di, ab 13.6.23,
11:00 - 12:30 Uhr,
2x** Hugo Bandorf

16,- € Trommeln bedeutet Lebendigkeit und Ausdruck von Gefühlen, macht einfach Spaß. Es stärkt das Selbstbewusstsein, animiert zur Kreativität, fördert die Lernbereitschaft. Jugendliche erfahren den Rhythmus auf der Trommel als positives Erlebnis und als nonverbales Kommunikationsmittel. Und sie arbeiten in einer Gruppe, sind nicht allein, sondern helfen und ergänzen sich gegenseitig. Durch das Trommeln wird ein besseres Körpergefühl entwickelt und die Aufmerksamkeit und Motorik auf spielerische Art und Weise geschult.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Eigene Congas oder Rhythmusinstrumente bitte mitbringen. Congas können gegen eine Gebühr von 3,- € gestellt werden.

In diesem Kurs lernen wir einen Afro-Latin-Rhythmus auf Congas zu spielen. Nach einer kleinen Rhythmusschulung geht es an die Trommeln. Mit den Trommeln und Kleinpercussion werden wir uns spielerisch dem Rhythmus nähern. Wir üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen des Rhythmus' und werden diesen zu einem klangvollen Zusammenspiel führen.

Hugo Bandorf trommelt seit 30 Jahren mit großer Leidenschaft und leitet die Jugendlichen dabei professionell an.

**R213.01 Gitarre spielen leicht gemacht**

**Mi, ab 10.5.23,
19:30 - 21:00 Uhr,
7x** Bernd Lohmüller

98,- €
>Pavillon im Eichenpark<

Die Teilnehmenden können sich gegen eine Gebühr ein extra leicht bespielbares Instrument unter Gitarren unterschiedlicher Größe ausleihen.

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

Sowohl Ungeübte als auch leicht Fortgeschrittene finden in diesem Kurs zu einer Spielfreude, die mit vielen Tricks und musikalischen Feinheiten untermauert wird.

Eine neue Methode gestaltet endlich den Einstieg in die Populärmusik praxisgerecht, um in kurzer Zeit auch mit anderen zusammenspielen zu können.

In diesem Kurs erklingen Klassiker wie z.B. ‚Wake Me Up When September Ends‘ oder ‚Stand By Me‘; aber auch ein ‚Happy Birthday‘ darf nicht fehlen.



Tagesworkshop Bluesharp

R213.30 Mundharmonika

Sa, 15.4.23,

12:00 - 18:00 Uhr

25,- €

>Pavillon im Eichenpark<

oder

R213.31

Sa, 13.5.23,

12:00 - 18:00 Uhr

25,- €

>Pavillon im Eichenpark<

Kay Steffens

Die Bluesharp/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt - ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Im Workshop wird Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharp, über Atem- und Grundtechniken des Spielens u.v.m. vermittelt.

Bitte bringen Sie eine diatonische Richter-Mundharmonika in "C" mit, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von "Seydel".

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen werden. Unter 0176/346 443 92 sowie harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

vhs-Newsletter mit Veranstaltungstipps

Behalten Sie den Überblick zu den anstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule - am besten geht das mit unserem Newsletter!

Den vhs-Newsletter versenden wir regelmäßig per E-Mail und veröffentlichen darin Angebote und Kurse der nächsten 4-5 Wochen. Im Besonderen stellen wir Abendveranstaltungen, Wochenendseminare, Ausstellungen oder ein- bis zweitägige Workshops im Newsletter vor.

Der Newsletter ist selbstverständlich entgeltfrei.

Sschicken Sie uns einfach eine E-Mail an:

info@vhs-langenhagen.de

Genauso können Sie den Newsletter auch jederzeit wieder abbestellen.



INTERNATIONALE ZEITGENÖSSISCHE KUNST FÜR EINE BREITE ÖFFENTLICHKEIT

kunstverein

Der Kunstverein ist eine gemeinnützige Institution für zeitgenössische Kunst in Langenhagen. 1981 von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt gegründet, widmet sich der Kunstverein dem Ausstellen, dem Publizieren und der Diskussion sowie der Vermittlung deutscher und ausländischer Künstlerinnen und Künstlern und ihrem Werk.

Mit einem Angebot, das sich durch seine Vielfalt sowie Kooperationen, Vermittlungsangebote und Diskussionen auszeichnet, möchte der Kunstverein nicht nur als Ausstellungsort, sondern auch als Ort des Austausches in Langenhagen - mit einer Wirkung weit über die Stadtgrenzen hinaus - fungieren.

Während der Öffnungszeiten ist immer jemand im Kunstverein, der bzw. die Ihnen gern mehr über Kunstwerke, Inhalte, Fragestellung und Bezüge der Ausstellung erzählen kann. Telefonisch oder per E-Mail können Sie auch gerne einen Termin für eine kostenlose Führung vereinbaren. Die Ausstellungen und Vermittlungsangebote sind für alle kostenfrei zugänglich.

Kommen Sie vorbei, um spannende Ausstellungen zu sehen, ins Gespräch zu kommen oder um an Gesprächen oder Workshops teilzunehmen.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website sowie auf Facebook und Instagram. Dort finden Sie auch aktuelle Änderungen zu unseren Öffnungszeiten und Angeboten.

Die Förderung einer aktiven Kommunikationskultur zwischen allen, die sich für Kunst und Kultur interessieren, ist uns wichtig.

Der Kunstverein lebt von seinen Mitgliedern. Im Kunstverein Langenhagen kann sich daher jeder und jede entsprechend den eigenen Interessen und Möglichkeiten engagieren. Diese Partizipation macht einen lebendigen Verein aus. Außerdem genießen Mitglieder im Langenhagener Kunstverein den Vorzug, die Ausstellungen vieler Kunstvereine in Deutschland sowie Kunstaustellungen in Museen kostenlos oder zu einem reduzierten Eintrittspreis besuchen zu können.

Kunstverein Langenhagen

Walsroder Str. 91A, 30851 Langenhagen

0 511 5430 7230

mail@kunstverein-langenhagen.de

Öffnungszeiten während der Ausstellungen:

Mi-So: 14.00-17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Weiterführende und aktuelle Informationen auf
www.kunstverein-langenhagen.de



R206.08 **Piet Mondrian**

Mo, 24.4.23,
17:15 - 19:30 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Maren Gläser

Viele kennen den niederländischen Maler Piet Mondrian (1872 - 1944) als Schöpfer von geometrischen Kompositionen mit schwarzen Linien und roten, blauen sowie gelben Farbfeldern. Seine Werke inspirieren Alltagsobjekte, Musik und Mode. 1965 z. B. stellte der französische Modeschöpfer Yves Saint Laurent die Mondrian-Kollektion vor: Kleider, die den Farbblockstil des Künstlers aufgreifen. Bis heute setzen sich zahlreiche Künstler mit Mondrians Werk auseinander.

Dass er in seinen frühen Jahren Landschaften und andere gegenständliche Motive wählte und diese oft mit überraschender Farbigkeit inszenierte, ist kaum bekannt. Bilder aus fünf Jahrzehnten verdeutlichen die Entwicklung von den frühen naturalistischen Gemälden bis zu den späten abstrakten Arbeiten.



R207.10 **Porträtzeichnen leicht gemacht**

Di, ab 21.2.23,
18:15 - 20:45 Uhr,
8x

64,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Sabine Spieker

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

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

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

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

R207.08 **Leinwände gestalten im
Mixed-Media-Stil**
Sa, 25.2.23,
10:00 - 17:00 Uhr
18,90 €

>vhs-Treffpunkt< Der Mixed-Media-Stil bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, Ihre Fantasie auszudrücken. Er ist für alle geeignet, die Spaß am Malen haben und gerne experimentieren.

oder

R207.09
Sa, 18.3.23,
10:00 - 17:00 Uhr
18,90 €
>vhs-Treffpunkt<

Materialgeld von 18,- € für Spachtelmasse, Kleber, Malmittel und Farben wird von der Kursleiterin erhoben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist sehr inspirierend, sich anhand des reichen Materialschatzes auszuprobieren: Erlaubt ist, was gefällt. Die Materialien werden bunt gemixt. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Papieren aller Art (Zeitungsschnipsel, Decoupagepapier, Packpapier, Fotokopien, Wellpappen) Stoffen, Acrylfarben, Pigmenten, Ölpastellkreiden, Kohlestiften, Filzstiften, Pustestiften, etc.

Das Spielen mit Farben, Schablonen, Stempeln und verschiedensten Untergründen macht den Reiz dieses Stils aus. Dabei entstehen farbenfrohe, einzigartige und ausdrucksstarke Bilder. Es sind keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen nötig, die Ideen kommen beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien und Farben ganz von selbst.

Bitte mitbringen: 1 Leinwand max. 50 x 70 cm, verschiedene Spachtel, Schwämme, Rundpinsel Nr. 1, unterschiedliche Flachpinsel ab Nr. 10, Schaumstoffrolle, Glas und Arbeitskleidung.

R207.11 **Acrylmalerei
- Menschliches**
Mi, ab 8.3.23,
18:15 - 21:30 Uhr,
10x
120,- €

>vhs-Treffpunkt< Claudia Schmidt
Längst wissen wir, dass der Körper Spiegel und Ausdruck der Seele ist.

Seine Haltung, seine Bewegung, seine Gestik – all das ist Teil der menschlichen Kommunikation, der Mitteilung untereinander. Wir sagen etwas, aber der Körper zeigt etwas Anderes. Wir fühlen etwas, ohne es zu wissen, aber der Körper weiß es.

In diesem Kurs geht es auch um die Grundlagen der Proportionen des menschlichen Körpers, um Plastizität und Räumlichkeit, um Verhältnisse der Körperteile zueinander. Aber eigentlich geht es um das intuitive Ausdrücken einer Haltung, eines Seelenzustandes, um Farbigkeit und ihre Bedeutung, um den Farbauftrag und seine Ausstrahlung.

Am Ende soll die Ausstellung "Menschliches eingebettet" mit Arbeiten aus diesem Kurs stattfinden.

Dies ist eine Möglichkeit für die Teilnehmenden, Arbeiten von sich zu zeigen, aber kein Muss! Diejenigen, die an der Ausstellung mitwirken möchten, bereiten diese am vorletzten Unterrichtsabend vor.

Die Ausstellungseröffnung findet am 24.05. statt. Wir freuen uns auf eine spannende Erfahrung.

Ausstellungs-
eröffnung
R207.00

Mi, 24.5.23
18:15 Uhr

>Foyer im
vhs-Treffpunkt<

Die Ausstellung
ist bis zum 30.6.23
zu sehen.

Acrylmalerei „Menschliches - eingebettet“

- Ausstellung

Claudia Schmidt

Bilder, die „Menschliches“ zeigen, zeigen Geschichten, erzählen vom Befinden.

Ihre Sprache ist die Farbe, die Form und der Duktus (Pinselstrich).

In dieser Ausstellung zeigen die Teilnehmenden des Acrylmalerkurses Bilder, die unter diesem Motto entstanden sind, - Versuche, Abenteuer, Übungen, Überraschungen.

„Eingebettet“ bedeutet, dass diese Wesen nicht im luftleeren Raum existieren.

Sie sind Teil einer Landschaft. Vielleicht verschwinden sie auch völlig in ihm.

So laden wir Sie ein, mit uns zusammen auf Entdeckung zu gehen, auf die Suche, nach dem was in den Bildern menschlich ist, was den Menschen einbettet.

R207.18 Aquarellmalerei

Di, ab 14.2.23,
18:15 - 20:45 Uhr,
13x
117,- €

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

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

Der Kurs ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 200 g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)





Tagesseminar
R207.22
Chinesisch-Japanische
Tuschemalerei Sumi-E

Sa, 15.4.23,
 10:00 - 15:00 Uhr
 16,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

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

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

Wochenendseminar
R210.27
Airbrush-Design für alle
Malstile

Fr, ab 17.2.23,
 18:15 - 21:30 Uhr,
 Sa, 18.2.23,
 10:00 - 17:00 Uhr
 36,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Jutta Endres

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

oder
R210.28
 Fr, ab 24.3.23,
 18:15 - 21:30 Uhr,
 Sa, 25.2.23,
 10:00 - 17:00 Uhr
 36,- €
 >vhs-Treffpunkt<

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

oder
R210.29
 Fr, ab 28.4.23,
 18:15 - 21:30 Uhr,
 Sa, 25.2.23,
 10:00 - 17:00 Uhr
 36,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Alle Materialien, wie Kompressor, Leihpistolen, Farben und Karton, werden zum Selbstkostenpreis von 14,- € zur Verfügung gestellt. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gern mitgebracht werden.





R210.41

Ikebana

Sa, 15.4.23,
10:00-14:45 Uhr

und 4x dienstags:

25.4., 2.5.,
9.5. und 23.5.23

19:00-21:15 Uhr

48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
ein flaches Gefäß
mit ca. 20 bis 25
cm Durchmesser,
Höhe ca. 5 cm,
Blumenschere,
Schreibzeug,
Staubtuch, 1 jap.
Blumenigel ca.8-9
cm Durchmesser
(falls nicht vorhan-
den, diesen bitte
bei der Kursleiterin
anfragen).

- Japanische Blumenkunst

Heidrun Schmidt-Plachta

Wir lernen Jiyuka, ein moder-
nes, sehr frei gestaltetes Ikebana
innerhalb verschiedener Formen
des Ikenobo-Ikebana, bei dem
auf neue Weise auf die Pflanzen
eingegangen wird, welche die
Grundlage von Ikebana sind. Sie
enthalten eine immer dynamische,
lebendige Schönheit. Bei jeder
einzigartigen, einmaligen Begeg-
nung mit ihnen wird deren Cha-
rakter und Eigenschaften hervor-
gehoben, was wiederum zu einer
völlig neuen Art von Schönheit
führt. Dies ist ein jedem Ikebana
immanenter ästhetischer Sinn.

Wir arbeiten mit solchen Pflanzen,
die zum jeweiligen Zeitpunkt in
der Natur wachsen. Hierfür geeig-
nete Blumen und Zweige werden
vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Wochenendseminar

R210.42

Ikebana

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Fr, 2.6.23,
18:15 - 20:45 Uhr,

Sa, 3.6.23, 9:00 -
14:30 Uhr

24,30 €

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Schmidt-Plachta

Wir gestalten eine Variation des
Rikka. Die Materialvorgabe erhal-
ten Sie nach Ihrer Anmeldung.

R208.44

Freies Gestalten mit Ton

Do, ab 16.2.23,
9:30 - 11:45 Uhr,

10x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ingrid Schmudlach

Der Umgang mit Ton bietet fast
unerschöpfliche Gestaltungsmög-
lichkeiten und führt oft zu über-
raschenden Ergebnissen. Beim
Modellieren von Gebrauchsgegen-
ständen, Figuren oder Dekorati-
vem sind dem kreativen Tun keine
Grenzen gesetzt.

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

Werkzeug wird gestellt. Material-
kosten werden von der Kursleiterin
erhoben.



R209.10 Schneidern

Mo, ab 13.2.23,
17:45 - 21:00 Uhr,
8x

Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:

96,- €
>Bildungszentrum<

Bitte mitbringen:
Bleistift, Lineal,
Maßband, Steck-
nadeln, Schere,
Notizbuch, Seiden-
papier, Kreide, evtl.
Fertigschnitt oder
Burdazeitschrift,
ggf. Stoff

- › Umgang mit Schnittmustern;
Schnittveränderungen und ratio-
nelles Zuschneiden
- › Umgang mit der Nähmaschine
- › Einsetzen von Reißverschlüssen
sowie Säumen und Flickern
- › Ändern und Schneidern der Gar-
derobe nach Ihrer Wahl
- › Beratung über Stoffe, Silhouette
und Farbe

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

R209.14 Nähtreff

Di, ab 7.2.23,
17:45 - 21:00 Uhr,

9x dienstags
14-täglich

weiteren Termine:
21.2., 7.3., 21.3.,
18.4, 9.5., 23.5.,
6.6. und 20.6.23

108,- €
>Bildungszentrum<

Cornelia Kiehm

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

Dann sind Sie in unserem Näht-
reff genau richtig. In entspannter
Runde mit fachkundiger Unter-
stützung einer Damenschneider-
meisterin können Sie gemeinsam
Nähprojekte beginnen, beenden
und Erfahrungen, Tipps und Tricks
austauschen.

Grundkenntnisse im Nähen und
der Umgang mit der Nähmaschi-
ne wären schön, sind aber nicht
unbedingt erforderlich.

Wochenendseminar**R209.12**

Fr, ab 17.3.23,
17:45 - 21:45 Uhr,

Sa, 18.3.23,
9:30 - 16:30 Uhr,

So, 19.3.23,
9:30 - 13:45 Uhr

54,- €

>Bildungszentrum<

oder

R209.13

Fr, ab 2.6.23, 17:45
- 21:45 Uhr,

Sa, 3.6.23,
9:30 - 16:30 Uhr,

So, 4.6.23,
9:30 - 13:45 Uhr

54,- €

>Bildungszentrum<

Nähen, weil es Spaß macht

- für Teilnehmende ohne bzw. mit
wenigen Vorkenntnissen

Cornelia Kiehm

Die letzte „Nähstunde“ liegt schon
etwas zurück und Sie möchten
noch einmal mit dem Nähen
beginnen oder sind neugierig auf
etwas Neues? Vielleicht fehlt auch
im täglichen Leben einfach die
Zeit, Ihrem Hobby zu frönen?

Dann realisieren Sie doch in
diesem Kurs Ihre Vorstellungen
und nähen unter Anleitung Ihr
Lieblingsstück. Möglich sind Rock,
Hose oder Oberteile, wie Shirts
und Hoodies nach einfachen
Schnitten unter Berücksichtigung
der eigenen Maße.

Sie erwerben grundlegende Kennt-
nisse im Zuschchnitt und im Nähen.
Bei Bedarf auch die Handhabung
der eigenen Nähmaschine.

Freitag werden die Stoffe zuge-
schnitten. Samstag und Sonntag
erfolgt die Verarbeitung zum aus-
gewählten Modell.

Für Fragen zu Stoffen, Schnitten
und Zubehör lassen Sie sich bei
der Anmeldung die Mail-Adres-
se der Dozentin geben, um alles
Weitere zu besprechen.



Lehrkräfte gesucht

Kennen Sie jemand, der ein spannendes Thema anbietet?

Haben Sie vielleicht Lust, selbst zu unterrichten?

Möchten Sie Ihr künstlerisches Wissen und ihre kreativen Fähigkeiten mit anderen teilen?

Haben Sie Ideen, wie Sie Unterrichtsinhalte interessant und lebendig vermitteln können?

Dann wenden Sie sich gerne an:

Shirin Schikowsky
Programmbereichsleiterin
Kunst, Kultur & Kreativität

Telefon: 05117307 9703
E-Mail: schikowsky@vhs-langenhagen.de

Stadtrundgang **Sagen und Gruselgeschichten der Leinemasch**

R109.10

Fr, 17.3.23,
18:00 - 19:30 Uhr

10,- €

Start-/Endpunkt:
Klosterkirche
Marienwerder

Klaus-Peter Fuhrmann

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

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

Die Tour erinnert auch an die Opfer der Hexenverfolgung im Calenberger Land.



Stadtrundgang
R109.11
Fr, 12.5.23,
18:00 - 19:30 Uhr

Ich trat meine Reise nach Russland mitten im Winter an

10,- €

- die wahre Geschichte des Baron
Münchhausen

Startpunkt:
Rondell vor dem
Fürstenhaus/Am
Großen Garten 1
(Stadtbahn Station
Schaumburgstraße)

Klaus-Peter Fuhrmann

1794. Von der zweiten Ehefrau betrogen und von alten Freunden als „Lügenbaron“ lächerlich gemacht, reist Baron Münchhausen verbittert nach Hannover, um dort den Grafen von Wallmoden-Gimborn zu treffen. Der Graf verfügt über eine wertvolle antike Kunstsammlung und Münchhausen erhofft sich ein wenig Ablenkung von seinen Sorgen. Später will er seinen Cousin Friedrich Otto auf dem Rittergut Bettensen besuchen.

Den Gästen der Herrenhäuser Gärten kann Münchhausen seine wahre Geschichte erzählen. Dabei geht es auch um die Russlandreise, Jagdabenteuer und Begegnungen mit bekannten Personen seiner Zeit.

Auf dem spannenden Rundgang sind prachtvolle Bauten aus der Barockzeit wie das Wallmodenschloss (heute Museum), das Hardenbergsche Haus und das – wiederhergestellte – Schloss Herrenhausen zu sehen. Im Georgengarten befinden sich u.a. der Leibniztempel, der mystische Hundestein und die berühmte Herrenhäuser Allee.

Stadtrundgang
R109.12
Sa, 24.6.23,
18:00 - 19:30 Uhr

Goethes Lotte und Schillers Räuber

- der Gartenfriedhof

8,- €

Klaus-Peter Fuhrmann

Start-/Endpunkt:
Turmportal Garten-
kirche St. Marien,
Marienstraße 35

Auf dem Gartenfriedhof in Hannover haben viele berühmte Leute ihre letzte Ruhestätte gefunden und die Spuren führen teilweise auch zu den „Weltstars“ vergangener Jahrhunderte. Andere Verstorbene haben besondere Lebensleistungen vollbracht, die erst posthum entsprechend gewürdigt wurden.

Der Friedhof ist heute ein Landschaftspark und besticht durch das Zusammenspiel von botanischer Vielfalt und sehenswerter Grabstätten aus der Zeit des Spätbarocks und des Klassizismus. Um einige Gräber ranken sich auch kuriose Sagen und Schauergeschichten, die seit Generationen erzählt werden.

Bei diesem Rundgang geht es auch um die Geschichte der Marienkirche und der „Gartenleute“ seit dem Mittelalter.

R211.00A **Fotoclub pro**

Do, 2.3.23,
Do, 13.4.23,
Do, 22.6.23, **- Portrait- und Peoplefotografie**

Hubert Brenner

18:00 - 21:00 Uhr,
99,- €

>Bildungszentrum<

oder

R211.00B

Di, 7.3.23,
Do, 18.4.23,
Do, 27.6.23,

Es steht ein professionelles Foto-
studio zur Verfügung mit Studioblitz-
anlage.

18:00 - 21:00 Uhr,
99,- €

>Bildungszentrum<

Bitte mitbringen:
DSLR oder System-
kamera, lichtstarkes
Zoom-Objektiv
und/oder Festbrenn-
weiten. Brennwei-
ten im Bereich zwi-
schen 35 und 100
@KB-Format sind
am geeignetsten.

Für den Kurs steht
ein Model zur
Verfügung, dafür
zahlen Sie 15,00 €
Modelgebühr vor
Ort.

Die Fotografie von Menschen
ist eine ganz besondere Heraus-
forderung und hebt sich von der
üblichen Fotografie ab.

Der Weg zu guten Bildern ist auf-
wendig und erfordert Geduld. Eine
kontinuierliche Arbeit im Club
garantiert den Erfolg.

Das Besondere an dieser exklu-
siven Gruppe ist, dass sie auf
nur 6 Teilnehmende limitiert und
dadurch ein individuelles Arbeiten
garantiert ist.



R211.07 **Portrait im Studio**

Mi, 8.3.23,

18:00 - 21:00 Uhr

30,- €

>Bildungszentrum<

Hubert Brenner

Bitte mitbringen:
DSLR oder System-
kamera, lichtstarkes
Zoom-Objektiv
und/oder Festbrenn-
weiten. Brennwei-
ten im Bereich zwi-
schen 35 und 100
@KB-Format sind
am geeignetsten.

Für den Kurs steht
ein Model zur
Verfügung, dafür
zahlen Sie 15,00 €
Modelgebühr vor
Ort.

In diesem Kurs arbeiten wir mit
zwei oder drei Studioblitzgeräten
und unterschiedlichen Lichtfor-
mern, welche entfesselt über Funk
ausgelöst werden. Wir üben das
Arbeiten mit einer professionel-
len Studioblitzanlage sowie mit
einem externen Belichtungsmesser
und Graukarte und lernen deren
Vorteile kennen. Mit unserem
Model spielen wir unterschiedli-
che Lichtsituationen durch. Wir
gestalten jedes Portrait sorgfältig
und achten genau auf das, worauf
es ankommt. Sie erlernen den Um-
gang mit einem Model und wie
unterschiedliche Posen angewie-
sen werden können.

R211.08 Blitzen outdoor**Do, 17.8.23,
18:00 - 21:00 Uhr****30,- €****>Foyer im
vhs-Treffpunkt<***Hubert Brenner*

Wir arbeiten outdoor mit einem Model und setzen ausschließlich den Aufsteckblitz ein. Es wird gezeigt, wie der Aufsteckblitz professionell eingesetzt wird. Wir blitzen mit dem Systemblitz auf der Kamera und entfesselt. Entfesselt arbeiten wir mit und ohne Softbox. Das sogenannte Aufhellblitzen wird erklärt und geübt. Es wird erlernt, wie man unterwegs in der Stadt indirekt blitzt, um ein optimales Licht zu bekommen. Blitzlicht und Umgebungslicht wird in Einklang gebracht. Es entstehen zauberhafte Portraits und Ganzkörperportraits.

Für den Kurs steht ein Model zur Verfügung, dafür zahlen Sie 15,00 € Modelgebühr vor Ort.

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

R211.21 Fotoreise nach Potsdam**Sa, 1.7.23,
So, 2.7.23,****10:00 - 17:00 Uhr,
365,- €****Potsdam***Hubert Brenner*

Die Fotoreise beginnt am Samstag um 14 Uhr mit kennenlernen bei einer Tasse Kaffee im Hotel. Danach werden wir mit unseren beiden Models die erste Location, den Nuthe-Park aufsuchen. Dieser ist direkt am Hotel.

Die zweite Location wird unter der langen Brücke sein. Es geht weiter auf die Freundschaftsinsel und von dort aus zum Alten Markt, auf welchem die Nikolaikirche, das Fortunaportal und das Potsdam Museum mit ihren historischen Fassaden beeindruckende Kulissen bieten.

Im Preis sind enthalten: Kursgebühr, Modelgebühren, Übernachtung mit Frühstück und die Gebühren für öffentliche Verkehrsmittel. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Nun ist es Zeit für eine Pause. Wir suchen uns eine nette Gastätte und stärken uns für unseren Fotowalk im Abendlicht. Am Abend fotografieren wir auf dem Luisenplatz mit dem Brandenburger Tor im Hintergrund.

Am Sonntag besuchen wir mit unseren beiden Models den Bahnhof Pirschheide und shooten am Templiner See. Wir fahren mit Bahn oder Wassertaxi zur Location. Der Bahnhof Pirschheide war einst der Hauptbahnhof Potsdams und ist heute weitestgehend ein Lost Place. Lediglich das Gleis1 ist noch in Betrieb.

Wir werden mit allen Lichtsituationen arbeiten, Available-Light, Sunbouncer, mobile Blitzanlage und Dauerlicht. Die Portrait-Fotografie ist sehr vielseitig und garantiert ein interessantes und abwechslungsreiches Fotowochenende. Aufgrund von Wetter oder unvorhersehbaren Ereignissen kann das Programm ggf. vor Ort kurzfristig geändert werden. Ein Besuch im Schloß Sanssouci und deren Parkanlagen ist nicht vorgesehen. Model-Shootings sind in den Parkanlagen Sanssouci verboten.

Gesundheit, Entspannung und Bewegung

vhs macht gesünder! - Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Daher finden Sie hier Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen gesundheitsfördernde Methoden gelernt und geübt werden. Ergänzt wird das vielfältige Angebot durch Veranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern sowie Behandlungsmethoden.

In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Kochkurse - Marion Bienert | 0511 7307 9714 | bienert@vhs-langenhagen.de

alle weiteren Kurse - Katharina Redent | 0511 7307 9704 | redent@vhs-langenhagen.de



- 58 Kochen und Ernährung**
- 66 Gesundheit und Heilverfahren**
- 74 Entspannung und Körpererfahrung**
- 84 Bewegung**
- 90 Segeln und Motorbootfahren**



Hinweise zu den Kochkursen

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

Bitte bringen Sie Getränke für sich selbst mit.

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

Wegbeschreibung zur Schulküche



Die Schulküche befindet sich in der IGS Langenhagen (ehem. Schulzentrum) an der Konrad-Adenauer-Str. 21-23.

Benutzen Sie bitte den Hintereingang der Küche (zwei gelbe Türen). Sie erreichen ihn über die Einfahrt von der Konrad-Adenauer-Straße aus und folgen Sie dem Wegweiser „Sporthalle“.

Parkplätze befinden sich an der Konrad-Adenauer-Straße.

R305.01 **Männer - Helden der Küche**

Di, ab 14.2.23,
18:00 - 21:00 Uhr,

6x *Safiye Schuricht*

72,- €

ermäßigt: 43,20 €
>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Umlage für
Lebensmittel:
ca. 12 € pro Abend.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirrtuch,
Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Immer mehr Männer haben Spaß am Kochen. Kochneulinge können es in diesem Kurs von der Pike aus lernen und Profiköche dürfen sich hier profilieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier wird unter kompetenter Anleitung mit zahlreichen Tipps und Tricks an jedem Abend ein leckeres Menü zubereitet. Letzte Kniffe erfahren Sie beim gemeinsamen Essen der zubereiteten Gerichte, so dass Sie auch zu Hause alles problemlos nachkochen können.

R305.17 **Vortrag**

Fr, 5.5.23,
15:00 - 17:15 Uhr

5,- €

>vhs-Treffpunkt<

Genussvoll fit bleiben - Ernährung im Alter

Melanie Kröger

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“, diesen Spruch kennen Sie. Im Alter bekommt er eine besondere Bedeutung. Nicht selten strukturieren die Mahlzeiten den Tag und haben eine wichtige soziale Komponente. Sich zum Essen zu treffen oder sogar vorher gemeinsam zu kochen ist oft ein Höhepunkt im Alltag.

Wie wichtig eine ausgewogene und an die Lebenssituation angepasste Ernährung jenseits der 65 ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Es erwarten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen den Umgang mit diesem Thema „schmackhaft“ machen.



R305.02 **Kochen für Eltern mit Kindern**

Fr, 12.5.23,
18:00 - 21:00 Uhr
20,- € Erwachsene

10,- € Kind

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschir-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Melanie Jornitz

Hier stehst Du gemeinsam mit
Deinem Kind am Herd, mit Re-
zepten, die vor allem eines sollen:
Spaß machen und die Sinne
ansprechen.

Wir kochen gemeinsam leicht-
te Rezepte, die schmecken und
sich gut in den Alltag einbringen
lassen.

Eure Kids lernen den sicheren
Umgang mit dem Messer, durch
Tigerkralle und Affengriff.

Ich freue mich auf einen spannen-
den Abend mit Euch und Euren
Kindern ab 6 Jahren!

R305.15 **Treffen zum Kochen**

Mi, ab 3.5.23,
17:45 - 21:30 Uhr,
2x Safiye Schuricht

29,- € Gemeinsam wollen wir unsere
ermäßigt: 23,- € Lieblingsgerichte kochen.

>IGS Langenhagen,
Schulküche<
Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschir-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

In diesem Kurs wird Schritt für
Schritt gezeigt, wie auch mit
körperlichen Einschränkungen
ein leckeres Essen zubereitet
werden kann. Egal ob Anfänger/
in oder Fortgeschrittene/r – unter
kompetenter Anleitung gelingen
schmackhafte Gerichte, die auch
zu Hause problemlos nachgekocht
werden können.

Das gemeinsame Kochen und an-
schließende Essen in gemütlicher
Runde wird uns allen viel Spaß
machen!



Verschenken Sie einen Kochkurs

Sie möchten Ihrer/m Bekannten zum Geburtstag
oder zu Ostern gemeinsame Zeit schenken? Dann
machen Sie ihr/ihm eine Freude mit einem Kurs-Ge-
schenk! Sie buchen den Kurs vorab und erhalten
von uns eine Bestätigung zum Verschenken.

Fragen beantworten Ihnen: Barbara Reichstein und
Marion Bienert, 0511 7307 9714 oder -9715

R305.03 **Safiyes türkische Küche**

Fr, 28.4.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Safiye Schuricht

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen als auch an Fortgeschrittene sowie an Wiederholer/innen.

Mit neuen Rezepten lernen Sie schnelle und köstliche türkische Gerichte zuzubereiten. Tolle Vorspeisen, schnelle und einfache Hauptgerichte sowie unverzichtbare türkische Desserts.

R305.04 **Orientalische Küche**

Fr, 3.3.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

- Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Safiye Schuricht

Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, begleitet von sinnlicher Musik und leckerem Tee. In einem osmanischen und orientalischen Ambiente werden Sie sich fühlen wie in 1001 Nacht.

Typische Rezepte begeistern mit duftenden Gewürzen aus dem Orient.



R305.18 **Kaliméra Kreta**

Fr, 5.5.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Georgios Kornelakis

Erleben Sie die urwüchsige griechische Küche, mit viel frischem Gemüse – ein Paradies für Vegetarier!

Die typische griechische Küche lebt von frischen Zutaten und der einfachen, schmackhaften Zubereitung der Speisen. Ein gutes Olivenöl und ein frisches Brot gehören natürlich auch immer dazu.

Lassen Sie sich überraschen auf der Entdeckungsreise durch leckere Rezepte und genießen Sie die typische Mittelmeerküche.





R305.05 Zentralafrikanisches Buffet

Fr, 30.6.23,
17:45 - 21:30 Uhr
29,- €

Precious Tusingwire

ermäßigt: 23,- €
>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Die Küche Ugandas ist würzig, traditionell und nahrhaft. Die Perle Afrikas bietet viele köstliche Gerichte mit außergewöhnlichen Zutaten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Wir kochen u.a. Matooke (grüne Kochbananen) mit Rindfleisch sowie Maniok, Süßkartoffeln und gebackenes Hühnchen. Dazu eine Beilage aus Bohnen, gemahlene Nüssen und Pilzen.

Ein Glas frisch zubereiteter Saft und süße Kuchen (Mandazi) gehören ebenfalls zum Buffett.



R305.06 Persische Küche und deutsche Küche wunderbar kombiniert

Fr, 10.3.23,
17:45 - 21:30 Uhr
29,- €

ermäßigt: 23,- € *Shahla Assasi*

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

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

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Mit viel Gemüse, exotischen Gewürzen und Kräutern, Obst und Reis wird köstlich und gesund gekocht - und die persische Küche lässt sich wunderbar mit der deutschen Küche kombinieren!

Seien Sie neugierig auf ganz neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse!

R305.19 Unkomplizierte Zubereitung eines chinesischen Menüs

Fr, 23.6.23,
17:45 - 21:30 Uhr
29,- €

ermäßigt: 23,- € *Tsung-Mei Ma*

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Köstliche Gerichte ohne viel Aufwand, mit frischen, ausgewogenen Zutaten! Erleben Sie einen Kochabend wie aus Mamas Küche in Taiwan!

Bitte mitbringen:
Wok (falls vor-
handen), Schürze,
Topflappen, Ge-
schirrtuch, Behälter
für Kostproben
sowie Getränke

Sie lernen verschiedene Zubereitungstechniken sowie den Einsatz von typischen chinesischen Kräutern und Gewürzen samt einer kleinen Einführung in die chinesischen Esskultur.



R305.08 **Fingerfood & Partyhäppchen aus aller Welt**

Fr, 21.4.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirrtuch,
Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Safiye Schuricht

Feine Häppchen für die Cocktailparty oder leckere Snacks für die lockere Runde. Man kann sie auch prima als Vorspeise verwenden. Frische Zutaten und reichhaltige Geschmacksnoten zeichnen Finger Food besonders aus. Mit diesem besonderen Kochevent machen wir eine kulinarische Reise durch die Küchen verschiedener Länder und erfahren neben der Zubereitung dieser köstlichen Häppchen auch Tricks aus Safiyes Küche.

R305.10 **Omas alte Rezepte aus der Schatztruhe**

Fr, 16.6.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Safiye Schuricht

Es gibt so viele schöne Gerichte aus unserer Kindheit. Der Duft von deftigen Gerichten und süßen Nachspeisen erinnert uns an köstliche Essen, die schon unsere Großmütter zubereitet haben. Lassen Sie Ihre Erinnerungen wieder aufleben.

Entgelt ist inklusive Lebensmittelkosten. Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränke

R305.09 **Fleisch ist mein Gemüse**

Fr, 14.4.23,
17:45 - 21:30 Uhr

32,- €

ermäßigt: 26,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirrtuch,
Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Safiye Schuricht

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

An diesem Abend wird Fleisch in allen Variationen mariniert, gekocht, gebraten und anderes mehr. Teilen Sie Ihre Leidenschaft in gemütlicher Runde und tauschen Sie Ideen und Tipps mit anderen Fleischliebhaberinnen und -liebhabern aus. Dennoch kommen natürlich die Beilagen, u. a. knackiges, frisches Gemüse, nicht zu kurz.





R305.11 **Vorspeisen & Sweet Kitchen**

Do, 29.6.23,
17:45 - 21:30 Uhr
29,- €

Safiye Schuricht

ermäßigt: 23,- € Dieser Kurs kommt mit einem neuen Programm für eine zauberhafte Vorspeisentafel daher – würzig und süß – viele davon auch vegetarisch.
>IGS Langenhagen, Schulküche<
Entgelt ist inklusive Lebensmittelkosten.

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

In diesem Kochkurs bekommen Sie eine Einführung in die Zubereitung und das kreative Anrichten.

Die Vorspeisen sehen nicht nur verführerisch aus, sondern bestechen durch fantastischen Geschmack. Sie lernen, wie Sie ganz einfach Ihre eigenen kleinen Köstlichkeiten zaubern können.

R305.12 **Einstieg in die vegane Ernährung**

Fr, 2.6.23,
17:00 - 21:30 Uhr
28,- €

Luise Brechbühler

ermäßigt: 20,80 € Veganerinnen und Vegetarier können Studien zufolge ein geringeres Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs haben. Die meisten von ihnen berichten von mehr Energie, besserer Stimmung und einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand.
>IGS Langenhagen, Schulküche<
Entgelt ist inklusive Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Geschirrtuch sowie
Getränke

Doch sich einfach von heute auf morgen vegan zu ernähren, kann eine große Herausforderung sein und viele Fragen aufwerfen.

Gemeinsam wollen wir u.a. folgende Fragen klären:

- › Was macht eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung aus?
- › Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen vegan, so dass ich keine Nährstoffmängel riskiere?
- › Wie sieht ein optimaler Tag aus, und welche Rezepte kann ich sofort ausprobieren?
- › Kann ich zu viel Obst essen?
- › Was verändert sich, wenn ich vegan lebe?

Außerdem wollen wir uns in der Gruppe zu den Auswirkungen auf soziale und emotionale Fragen austauschen. Gemeinsam bereiten wir kleine Snacks und Smoothies zu und lernen, wie einfach und lecker vegane Rezepte sein können.



R305.13 Osterbäckerei

Fr, 17.3.23,
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

Safiye Schuricht

Für ein schönes Osterfest backen wir dieses Jahr frühlingshaftes Gebäck - sehr bunt - und leicht nachzumachen. Verschiedene Düfte und Gewürze werden Sie in diesem Kurs begleiten.

Der Besuch zum Osterfest wird begeistert sein, und Sie können die Feiertage ohne Vorbereitungsstress genießen.

Lernen Sie verschiedenen Kniffe und Backideen kennen, und überraschen Sie Ihre Lieben mit leckerem Weihnachtsgebäck.



R305.14 Kochen mit Feuer und Lehm

Sa, 10.6.23,
11:00 - 17:00 Uhr

41,- €

Alt-Langenhagen

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Ralf Deppe

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

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

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

Gekocht wird: Ein Schmorgericht, Pizza aus dem Lehmofen mit kalter Teilführung, verbrannte Aubergine nach Ottolenghi, Südländisches Hähnchen, Tapas und eine Nachspeise.

Im Tajine wird etwas Marokkanisches gegart.

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

R305.07 **Hexenküche**

**Do, 16.2.23,
17:45 - 21:30 Uhr**
29,- €
ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Entgelt ist inklusive
Lebensmittelkosten.

Bitte mitbringen:
Schürze, Topflap-
pen, Geschirr-
tuch, Behälter für
Kostproben sowie
Getränke

- so bereiten Sie zauberhafte
Gerichte zu

Safiye Schuricht

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



R305.16 **Für meine Gäste und mich: Gemeinsam Kochen oder Grillen**

**Termin nach
Vereinbarung**
20,- €

**Lebensmittelkosten
nach Absprache
von ca. 12,- €**

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Weitere Infos zu
diesem Angebot:
0511 7307 9714
oder - 9715

- gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Safiye Schuricht

Für alle Kochbegeisterte, die z.B. mit ihren Kolleginnen und Kollegen oder im Freundes-
kreis mal etwas Besonderes machen möchten, bieten wir Ihnen einen individuellen Koch-
kurs. Kochen Sie selbst, lernen Neues und genießen Sie das Essen in gemütlicher Runde.

Sie können sich überraschen lassen oder einen Wunsch äußern, was gekocht wird. Dieser
Kurs kann nach Absprache zu einem bestimmten Termin vereinbart werden, sofern mindes-
tens 10 Personen teilnehmen.



Begeisternde Kochkursleiterinnen und Kochkursleiter gesucht!

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

Marion Bienert, bienert@vhs-langenhagen.de oder
Barbara Reichstein, reichstein@vhs-langenhagen.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

R303.10 **Körperwissen/**

Do,
16.3, 23.3., 13.4.
und 20.4.23,

17:45 - 21:00 Uhr,

64,- €

Alltagswissen:

Was man weiß, was man wissen sollte...

Elke Gravert

>Bildungszentrum<

NEU

Wussten Sie eigentlich, dass Ihr Herz ca. 300 Liter Blut in einer Stunde transportiert? Das sind etwa 180 Millionen Liter in 70 Jahren und entspricht dem Inhalt von 10.000 Tankwagen. Die Haut eines erwachsenen Menschen eine Fläche von bis zu 2 Quadratmeter umfassen kann und ihr Gesamtgewicht bis zu 10 Kilogramm beträgt?

Wie passen dazu „Alltagsweisheiten“ wie „Das kommt von Herzen, das geht mir unter die Haut“ und woher kommen sie?

Informationen rund um unseren Körper stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Hierzu gibt es spannende Einblicke mit Unterstützung von 11 Plakaten, die für diese Thematik erstellt wurden.

Außerdem werden häufige Zivilisationserkrankungen und aktuelle Behandlungsansätze erörtert. Eine weitere wichtige Frage ist: „Wo finde ich neutrale und verständliche Gesundheitsinformationen?“, um sich im Dschungel der Gesundheitslandschaft besser zurechtzufinden.



R306.02 **Positiv denken geht nicht?**

Di, 18.4.23,
17:45 - 21:00 Uhr

16,- €

Das wäre ja gelacht!

Marion von Appen

>Bildungszentrum<

Vielleicht hat Ihnen schon jemand gesagt: „Denk doch mal positiv!“ Vielleicht würden Sie das gerne tun, aber Sie merken, dass es nicht so einfach ist! Jeder Gedanke erzeugt ein Gefühl im Körper. Denken wir eine längere Zeit negativ, kann dies zu einer oder mehreren Körperreaktionen führen, die uns sogar krank machen können. Für eine gesunde Lebensführung ist daher ein positives Mindset wichtig. An diesem Abend bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um mehr positive Gedanken in Ihren Alltag integrieren zu können und trotz negativer Gedanken wieder ins Lachen zu kommen - eigentlich ist positives Denken gar nicht so schwer!

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken und Schreiben mit.

R306.07
Mi, 3.5.23,
17:45 - 21:00 Uhr
16,- €

>Bildungszentrum<

NEU

Gesünder im Alltag mit Selbst- und Zeitmanage- ment

Daniela Schwarz

Viele jonglieren mit den Anforderungen des Alltags und trotzdem bleibt manches auf der Strecke. Oft sind es sie selbst.

Sie möchten Ihren Lieblingsmenschen und der Vielzahl der Aufgaben gerecht werden und scheitern manches Mal daran.

Welche Möglichkeiten Sie haben, mit alltagstauglichen Kniffen im Selbst- und Zeitmanagement darauf positiv einzuwirken, lernen Sie in diesem Seminar.

Und weil wir Menschen generell sehr gut von anderen lernen, nehmen wir uns den Raum und die Zeit für einen gemeinsamen Austausch.

R306.03
Sa, 10.6.23,
9:30 - 13:30 Uhr
20,- €

>Bildungszentrum<

Workshop zum Glück

Anika Schlüter

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen verschiedene Bausteine, die für ein nachhaltig glücklicheres und gesundes Leben hilfreich sind: die Verbindung zu sich selbst, Dankbarkeit, Versöhnung mit der Vergangenheit und die Kontrolle über die eigenen Gedanken. Anhand von Beispielen, Übungen und kleinen Meditationen werden diese erarbeitet. Ziel hierbei ist es, das eigene Leben mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit und letztendlich mehr Glückseligkeit zu bereichern. Denn: Glücklich zu sein ist eine Entscheidung, die wir immer wieder für uns selbst treffen können.

R306.05
Sa, 6.5.23,
9:30 - 16:45 Uhr
36,- €

>Bildungszentrum<

NEU

Resilienztraining

Marion von Appen

Kennen Sie auch diese Stehaufmännchen, die nichts umhauen kann?

Haben diese Menschen nur Glück oder eine starke Resilienz? Denn „Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen“, so Wikipedia.

An diesem Tag bekommen Sie Übungen an die Hand, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken. Bleiben Sie künftig gelassener und gestalten Sie Ihren Alltag stressfreier. Hier haben Sie die Chance, Techniken zu erlernen, die Sie innerlich stärken und Sie immun gegen Angriffe von außen machen können!





R304.06

Menschenkenntnis mit System

Mi, 1.3.23,
19:00 - 21:30 Uhr

12,- €

>Bildungszentrum<

- Dein Ausdruck hinterlässt bei mir einen Eindruck

Andreas Halstenberg

Bei jeder Begegnung mit anderen Menschen gewinnen wir vom ersten Augenblick einen – eher unbewussten – Eindruck. Carl Huter (1861-1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist nicht nur das Denken und Handeln eines Menschen, sondern auch sein Erscheinungsbild prägen. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er das System der „Praktischen Menschenkenntnis“ – die Psycho-Physiognomik.

Durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch kann man so aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - „inneren Werte“ und Anlagen eines Menschen ziehen. So bekommt man einen neuen Zugang zur Selbsterkenntnis und kann Mitmenschen in ihren Reaktionen besser verstehen.

R304.05

Die Organuhr

Fr, 5.5.23,
17:45 - 21:00 Uhr

16,- €

>Bildungszentrum<

- Leben im Rhythmus der Zeit

Marikka Oser

Unser Leben wird bestimmt von unterschiedlichen Rhythmen: die Jahreszeiten, Tag und Nacht oder dem Lauf der Energie durch unsere Organe. Dieser Rhythmus folgt der Lehre der Organuhr aus der Chinesischen Medizin.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie nachts immer zur gleichen Zeit aufwachen? Oder warum manche Menschen morgens leistungsstärker sind und andere abends?

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Funktion der Organe aus Sicht der TCM und das Prinzip der Organuhr. Darüber hinaus wird erläutert, wie Sie mit Hilfe von Ernährung, Kräutern oder einfachen Übungen Disharmonien ausgleichen können.

Gesundheit als Geschenk

Schenken Sie Ihrer Freundin Zeit für sich mit einem unserer Gesundheitskurse! Sie buchen den Kurs vorab und erhalten von uns eine Bestätigung zum Verschenken.



Fragen beantwortet Ihnen:
Katharina Redent, 0511 7307 9704



R304.04 **Frühjahrsputz**

Fr, 17.3.23,

17:45 - 21:00 Uhr

16,- €

>Bildungszentrum<

Marikka Oser

Der Frühling ist die Zeit der Reinigung und des Neubeginns. Der „innere Frühjahrsputz“, um körperlichen Ballast abzuwerfen, ist auf unterschiedlichste Weise möglich.

Saftfasten nach Buchinger, Rohkost-Tage oder Getreidekuren, Säure-Basen-Ausgleich oder die reinigende Wirkung von Kräutern helfen, den Körper zu entlasten.

Diese und weitere Möglichkeiten werden vorgestellt und besprochen, so dass Sie herausfinden können, welches für Sie die optimale Kur ist.

Weiterhin gibt es Tipps, wie eine darauf aufbauende Ernährung aussehen kann.

R304.09
Fr, 24.3.23,
16:30 - 19:45 Uhr
14,- €

Das Säure-Basen-Gleichgewicht - ein Balanceakt des Körpers

>vhs-Treffpunkt< - Seminar mit unterstützenden Yoga-Übungen

Siglinde Rogge | Birgit Horn

Müde, schlapp und ausgelaugt?

Der Körper kommt ins Ungleichgewicht, wenn wir übersäuert sind. Trotz ausgewogener Ernährung kann es durch zu viel säurebildende Kost zur chronischen Übersäuerung kommen. In dieser Veranstaltung wird gezeigt, wie Sie effektiv entsäuern können, z.B. durch basenbildende Lebensmittel und Getränke, sowie entsäuernde Bäder. Auch das Neutralisieren saurer Stoffwechselprodukte wird erläutert.

Im praktischen Teil werden Yoga-Übungen gezeigt und gemeinsam geübt, um den Entsäuerungsprozess aktiv zu unterstützen.

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

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





R303.14 **Natürlich besser sehen**

Fr, 3.3.23,

18:00 - 21:15 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. Es findet keine Heilbehandlung statt.

- mit Qi Gong

Ursula Haber

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

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

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

R303.02 **Darmgesundheit**

Mo, 19.6.23,

17:45 - 21:00 Uhr

14,- €

>Bildungszentrum<

Es findet keine Heilbehandlung statt.

Ilona Radtke

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

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

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

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

R305.17 **Genussvoll fit bleiben**

Fr, 05.05.23,
15.00 - 17.15 Uhr - **Ernährung im Alter**

5.- € Melanie Kröger

>vhs-Treffpunkt<

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“, diesen Spruch kennen Sie.

Im Alter bekommt er eine besondere Bedeutung. Nicht selten strukturieren die Mahlzeiten den Tag und haben eine wichtige soziale Komponente. Sich zum Essen zu treffen oder sogar vorher gemeinsam zu kochen ist oft ein Höhepunkt im Alltag.

Wie wichtig eine ausgewogene und an die Lebenssituation angepasste Ernährung jenseits der 65 ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Es erwarten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen den Umgang mit diesem Thema „schmackhaft“ machen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Langenhagen



Wir suchen freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unsere Programmbereiche

Wenn Sie

... Freude an Erwachsenenbildung haben,
... mit Ihrem Fachwissen das Angebot der vhs ergänzen und erweitern wollen,

dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren einen Gesprächstermin:

Telefon: 0511 7307 9710
E-Mail: info@vhs-langenhagen.de

Wir freuen uns auf Sie!



R304.20

Mo, 17.4.23,
19:30 - 21:45 Uhr

10,50 €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie
möglichst unge-
schminkt zum Kurs.

In den richtigen Farben sehen Sie einfach besser aus

Grundlagen der Farbberatung

Lydia Job

Jeder Mensch hat von Natur aus entweder eine warme oder eine kühle Hautuntertönung. Diese kann durch die richtigen Farben entsprechend unterstützt werden. Daher sieht man mit passenden Farben gesund und frisch aus, mit unpassenden eher unvorteilhaft.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten im privaten und beruflichen Bereich selbstsicher und typgerecht gestalten können. Zusätzlich werden Sie Kriterien kennenlernen, wie Sie „Ihre“ Farben herausfinden und so Fehlkäufe künftig vermeiden können. Lassen Sie sich überraschen!

R304.24

Sa, 18.3.23,
9:30 - 11:00 Uhr

10,- €

>Bildungszentrum<

NEU

Kleiner Anti-Aging, Wellness und Beautykompass

durch den Pflege- und Wirkstoffdschungel

Simone Pauly

Serum, Creme, Maske, Peeling - was ist für mich das Richtige? Reicht es, meine Haut mit Wasser zu reinigen? Nach diesem Kurs stehen Sie nicht mehr unschlüssig vor dem Regal im Geschäft. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gesicht optimal auf ein Makeup vorbereiten. Zum Abschluss lernen Sie eine entspannende Anti-Aging Gesichtsmassage.

Bitte bringen Sie Ihre Reinigung, Ihre Gesichtspflege sowie nach Möglichkeit einen Gua Sha Stein mit.

Dieser Kurs ergänzt sich perfekt mit dem Makeup Kurs s.u. Verant.Nr. 304.25.

R304.25

Sa, 18.3.23,
12:00 - 15:15 Uhr

18,- €

>Bildungszentrum<

Makeup - Workshop

jede Frau ist schön!

Simone Pauly

In diesem Workshop werden die Grundlagen und Voraussetzungen für ein haltbares Makeup gezeigt. Zunächst schminken wir ein natürliches Tagesmakeup und lassen Schlupflider in den Hintergrund treten. Danach beschäftigen wir uns mit Abendmakeups und damit, die Vorzüge Ihres Gesichtes, wie die Form der Wangenknochen, Lippen, Nase zu betonen. Sie erhalten viele Tipps & Tricks – natürlich auch zum Thema Anti-Aging Makeup.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs und bringen Sie Ihre Schminkutensilien mit (mindestens jedoch Makeup, Wimperntusche, Rouge, Concealer, Lippenstift, mehrere Lidschattenfarben einer Farbfamilie) sowie Ihre Tagespflege, Augen/Makeup Entferner, ein Make-up Schwämmchen, Pinsel und einen Spiegel.

Die perfekte Ergänzung ist der vorausgehende Kurs: Kleiner Anti-Aging, Wellness und Beautykompass s. Verant. Nr. 304.24.

R304.01 Fit im Kopf

Mi, ab 8.3.23,
9:15 - 10:30 Uhr,
10x **- Ganzheitliches Gedächtnstraining**
Angelika Pape

56,10 € Wie lautet noch einmal mein Pincode für die Bankkarte? Die Person kommt mir bekannt vor, jetzt fällt mir schon wieder der Name nicht ein.
>Pavillon im Eichenpark<

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

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

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

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben.

R304.02

Mi, ab 8.3.23,
10:45 - 12:00 Uhr,
10x **Fit im Kopf**
- Ganzheitliches Gedächtnstraining
Angelika Pape

56,10 € Inhalt siehe Veransth-Nr. 304.01
>Pavillon im Eichenpark<

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



R301.11

Fr,

14.4., 21.4., 5.5.,
2.6., 16.6. und

30.6.23,

18:15 - 20:00 Uhr,
63,- €

>vhs-Treffpunkt<

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

Autogenes Training und Progressive Muskelent- spannung

- **Kurzurlaub für Körper und Seele**

Daniela Schwarz

In diesem Kurs lernen Sie die
bekanntesten Tools für nachhaltige
Entspannung kennen und wie Sie
diese für sich nutzen können.

Die beiden Methoden werden
gerne angewendet bei Nervosi-
tät, Schlafstörungen, chronischen
Schmerzen und Bluthochdruck.
Bei regelmäßiger Anwendung
können Sie das Stressniveau und
daraus resultierende Beschwerden
senken sowie Ruhe und Gelassen-
heit steigern.

Die wiederholten Anleitungen und
das Üben in der Gruppe festigen
das Gelernte, damit Sie in der
Lage sind, selbst „wie auf Knopf-
druck“ in einen entspannteren
Modus zu gelangen. In diesem
Kurs genießen Sie zur Unterstüt-
zung und Vertiefung geführte
Meditationen, die für alle Sinne
erlebbar sind.

Durch die Entspannung auf allen
Ebenen und das Auftanken der
Energiereserven erleben Sie einen
Kurzurlaub für Seele und Körper!

R301.23

Fr, 17.3.23,

18:00 - 21:15 Uhr

16,- €

>Bildungszentrum<

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

Meditationsworkshop

- **zum Kennenlernen**

Anika Schlüter

In diesem Workshop lernen Sie
verschiedene Varianten der Medi-
tation kennen: Atemmeditationen
zur Entspannung sowie Meditati-
onen für verschiedene Lebens- und
Bewusstseinsbereiche. So kön-
nen Sie spezielle Werkzeuge im
Workshop erfahren und danach in
den Alltag integrieren, um einen
nachhaltigen Effekt zu erzielen.

Dieser Workshop richtet sich an
Menschen, die neugierig sind,
wie sie durch Meditation in ihrem
Leben mehr erleben und durch die
stressreduzierende Wirkung nach-
haltig ihre psychische Gesundheit
verbessern können.





**R301.25 Meditation
- zum Einsteigen**

Mi, ab 19.4.23,
17:45 - 19:30 Uhr,
4x

40,- €

>Bildungszentrum<

NEU

Bitte kommen Sie in
bequemer Klei-
dung, bringen Sie
ein Kissen und eine
Decke mit.

In unserem Alltag vergessen Viele sich eine Auszeit zu nehmen, um sich zu entspannen und wieder ganz bei sich zu sein. In der Meditation finden Menschen Stille und Entspannung! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation. Gemeinsam üben wir entspannende Meditationen, welche dann zu Hause durchgeführt werden können. Sie erhalten hilfreiche Anregungen, um das Erlernete in Ihren Alltag zu integrieren und so einen nachhaltigen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden zu erreichen.

R301.21 Klangschalen-Meditation

Fr, 24.3.23,
18:00 - 19:30 Uhr

8,- €

>Bildungszentrum<

oder

R301.22
Fr, 2.6.23,
18:00 - 19:30 Uhr

8,- €

>Bildungszentrum<

Manuela Haasler

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

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

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

R301.30

Die asiatischen Bewegungskünste

Mi, ab 15.2.23,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

- Aktiv und Achtsam im Alltag

90,- € Horst Polomka

ermäßigt: 54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Taijiquan, Qigong und Yoga werden in diesem Kurs zu einem ganzheitlichen und nachhaltigen Training kombiniert, das sich gut an individuelle Bedürfnisse anpassen lässt.

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

Die fließenden Bewegungen verbessern Kondition und Körperkraft, schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Entspannung durch Meditation beendet jede Übungsstunde.

R301.34

Taiji-Qigong

Mi, ab 15.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

Horst Polomka

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Mit verschiedenen Übungen und Formen aus dem Qigong und dem Taijiquan harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und pflegen damit unsere Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig.

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

Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis, Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab.



R301.26

Vitale Kräfte stärken

Sa, 11.3.23,
14:15 - 18:15 Uhr

25,- €

>Bildungszentrum<

Qigong und Selbstfürsorge zum Frühlingsanfang

Marion Kellner

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

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

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

R301.35 Lotusblüten-Qigong

Do, ab 16.2.23,
11:00 - 12:30 Uhr,
15x

120,- €
Marion Kellner

>Bildungszentrum<

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

Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. Hier werden die Basisübungen aus dem System „Innere Alchemie der Frau“ vermittelt und die weich fließenden Bewegungen aus dem Hui Chung Gong.

Frauen können hiermit ihr emotionales Wohlbefinden stärken und lernen, die eigene Gesundheit selbstregulierend zu unterstützen.

Für Frauen aller Altersgruppen mit Erfahrungen in der Körperarbeit.

R301.36 Taiji-Qigong

Do, ab 16.2.23,
9:30 - 11:00 Uhr,
15x

120,- €
Marion Kellner

>Bildungszentrum<

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

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong.

Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, wobei die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird. Die 18 Figuren können einzeln und auch als Reihe hintereinander geübt werden.

Taiji-Qigong ist leicht zu erlernen und hat eine umfassende Wirkung, insbesondere auf Beschwerden im Rücken- und Schulterbereich. Auch die inneren Organe wie Nieren, Lunge und Herz werden gestärkt.





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

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

R301.61 Glückszelle

**Fr, 12.5.23,
18:00 - 21:15 Uhr**

18,- € Lachyoga

>Bildungszentrum< Marion von Appen

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**R301.62 Fit in den Frühling mit
Yoga**

**Sa, 25.3.23,
14:00 - 18:00 Uhr**

25,- € Jeannette Rokahr

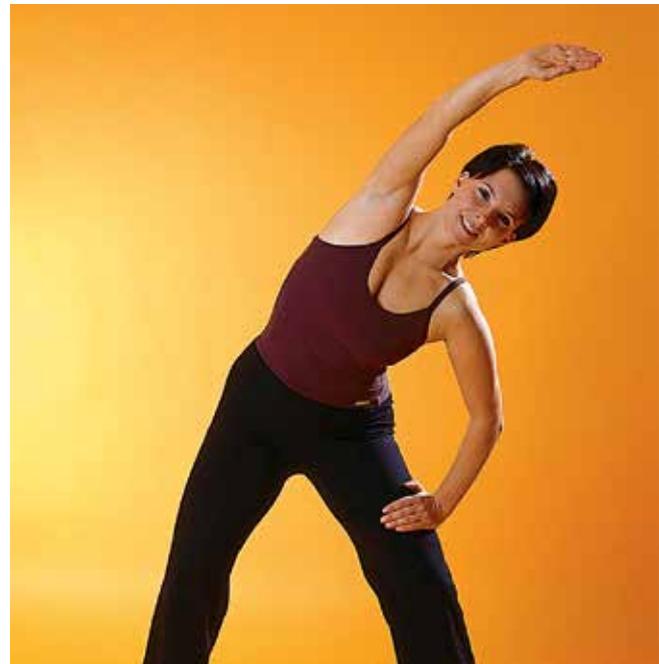
>Bildungszentrum<

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



R301.63 Workshop FaszienYoga**Sa, 22.4.23,
14:00 - 18:00 Uhr****25,- €****>Bildungszentrum<**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, eine Decke sowie 2 Tennis-, Igel- oder Fasziensphären mit.

Jeannette Rokahr

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. Verursacht durch unsere Alltagshaltungen „verklebt“ das Fasziengewebe, Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. FasziensYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen.

**R301.65 Workshop Yin-Yoga****Sa, 13.5.23,
9:30 - 13:30 Uhr****25,- €****>Bildungszentrum<**

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

- entspannte Auszeit für mich*Luise Brechbühler*

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, bei dem die Positionen überwiegend im Sitzen oder Liegen eingenommen werden. Daher steht Yin Yoga (loslassen) im Kontrast zum dynamischen Yoga. Die Asanas werden beim Yin Yoga länger gehalten, manchmal sogar mehrere Minuten. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, einer wohltuenden Entspannung und Dehnung der Faszien. Es entsteht ein Raum für die Arbeit mit dem Körper, während Sie die Möglichkeit des Rückzugs nach innen genießen können und Ihnen eine entspannte Auszeit vom Alltagsstress geschenkt wird.

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger als auch Yogaerfahrene.

R301.64 Workshop TriloChi® und ChiYoga®**Sa, 1.7.23,
14:00 - 18:00 Uhr****25,- €****>Bildungszentrum<**

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

- Element Feuer*Jeannette Rokahr*

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen.

Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten. Dieses Seminar steht unter dem Motto „Sommer“.

R301.60 **Yoga intensiv**

Di, ab 14.2.23,
20:00 - 21:30 Uhr,
12x

nicht am 30.5.
72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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

Anja Bolz

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

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

R301.49 **Yoga**

Di, ab 14.2.23,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

nicht am 30.5.
90,- €

ermäßigt: 54,- €

>vhs-Treffpunkt<

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

für Seniorinnen und Senioren

Birgit Horn

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem und hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt, gekräftigt und entspannt.

Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, geistig und körperlich aktiv zu bleiben - Yoga verbindet beides!

R301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Fr, ab 17.2.23,
16:00 - 17:30 Uhr,
15x

nicht am 24.3.
90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

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

Doris Minnermann

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Durch die Yoga-Praxis kann eine gute Verbindung zwischen Ruhe und Bewegung aufgebaut werden, wodurch das innere Gleichgewicht gestärkt wird. Es gelingt, mit einfachen Übungen die Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen und stufenweise weiterzuentwickeln. Hierbei wird der Atem als Begleiter einbezogen und durch das konzentrierte Üben das Wohlbefinden gesteigert.

R301.47 **Yoga**

Mo, ab 13.2.23,
9:15 - 10:45 Uhr,
14x

nicht am 15.5.
84,- €

ermäßigt: 50,40 €

>Bildungszentrum<

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

Doris Minnermann

Mit Hilfe von Yoga und Elementen aus verwandten Übungsweisen (z.B. Qigong) die Beweglichkeit verbessern, die Konzentration auf den Atem richten und dadurch das geistige und körperliche Wohlbefinden steigern. Die Übungen werden systematisch aufgebaut und Schritt für Schritt gesteigert, so dass der Kurs für alle Altersgruppen geeignet ist.

R301.48 **Yoga**

Mo, ab 13.2.23,
11:00 - 12:30 Uhr,
14x

nicht am 15.5.
84,- €

ermäßigt: 50,40 €

>Bildungszentrum<

Doris Minnermann

Inhalt wie Kursnr. R301.47
Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.



R301.52 Yoga

Mi, ab 1.3.23,
9:15 - 10:45 Uhr,

15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

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

Tsung-Mei Ma

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

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

R301.53 Yoga

Mi, ab 1.3.23,
11:00 - 12:30 Uhr,

15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Tsung-Mei Ma

Inhalt wie Kursnr. R301.52

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



R301.59 Yoga

Mo, ab 13.2.23,
17:45 - 19:15 Uhr,

15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Barbara Spek

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

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

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



Verschenken Sie einen Yoga-Kurs

Sie möchten Ihrer/m Bekannten Freude bereiten und Zeit für sich schenken? Dafür sind unsere Yogakurse ideal! Sie buchen den Kurs vorab und erhalten von uns eine Bestätigung zum Verschenken.

Fragen beantwortet Ihnen:
Katharina Redent, 0511 7307 9704



R301.42 **FaszienYoga**

Di, ab 14.2.23,
13:45 - 15:15 Uhr,
15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

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

Jeannette Rokahr

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden, und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. FaszienYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R301.41 **Yoga**

Di, ab 14.2.23,
15:45 - 17:15 Uhr,
15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

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

Jeannette Rokahr

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

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

R301.50 **Yoga**

Di, ab 14.2.23,
17:30 - 19:00 Uhr,
15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Jeannette Rokahr

Inhalte siehe Veransth.-Nr. R301.41

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

R301.51 **TriloChi® und ChiYoga®**

Di, ab 14.2.23,
19:15 - 20:45 Uhr,
15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Jeannette Rokahr

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen.

Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten.

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



R301.43 **FaszienYoga - online**

Mi, ab 15.2.23,
15:15 - 16:45 Uhr,

15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>online (Zoom)<

Jeannette Rokahr

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. FaszienYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen.

R301.46 **Yoga - online**

Mi, ab 15.2.23,
17:00 - 18:30 Uhr,

15x

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>online (Zoom)<

Jeannette Rokahr

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

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

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

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

R301.55 **Yoga**

Do, ab 16.2.23,
17:15 - 18:45 Uhr,

15x

nicht am 9.3.

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Andrea Wilke | Luise Brechbühler

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

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

R301.45 **Yoga**

Do, ab 16.2.23,
19:00 - 20:30 Uhr,

15x

nicht am 9.3.

90,- €

ermäßigt: 54,- €

>Bildungszentrum<

Andrea Wilke | Luise Brechbühler

Inhalt siehe Verantst.-Nr. 301.55

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



R302.42

Sa, 25.2.23,
9:30 - 12:45 Uhr

18,- €

Workshop für den Schulter- und Nackenbereich

Simone Pauly

>Bildungszentrum<

Bitte tragen sie ein enges Oberteil, sportliche Kleidung und bringen - wenn möglich - eine Gewichtsmanschette oder ein größeres Körnerkissen mit.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihrem Schulter- und Nackenbereich etwas Gutes tun möchten oder bereits Probleme haben. Immer mehr Menschen leiden unter Verspannungen, besonders durch einseitige Belastungen am Arbeitsplatz oder auch durch vieles Sitzen. Was be- und entlastet diesen Bereich? Wie kann ich Verspannungen vorbeugen? Wie kann ich verspannte Muskulatur wieder entspannen?

Nach einem kurzen Einblick in Aufbau und Funktion der Halswirbelsäule und der Schultern, werden Übungen zur Mobilisation und Stabilisation gezeigt und geübt. Neben den Übungen gibt es auch viele Tipps für den Alltag, z.B. wie der Arbeitsplatz optimaler gestaltet werden kann.

R302.41

Sa, 10.6.23,
9:30 - 12:45 Uhr

18,- €

Workshop Füße

- der Gesundheit auf den Grund gehen

Simone Pauly

>Bildungszentrum<

Bitte tragen Sie eine kurze Hose oder enge Leggings. Bringen Sie ein Theraband sowie einen Tennis- oder Faszienball und Körpercreme mit.

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang! Oft wird uns ihre besondere Funktion erst bewusst, wenn sie schmerzen oder uns den Dienst versagen. In diesem Seminar gehen wir unserer Fußgesundheit im wahrsten Sinne des Wortes auf den Grund: Wie kann ich meine Füße gesund erhalten? Wie kommt es zu Veränderungen der Füße und welche gibt es? Was können wir bei Problemen wie Knick-, Senk- oder Plattfüßen, schiefen Zehen usw. tun? Wie wirken sich Fußfehlstellungen auf die Statik unseres Körpers aus?

Neben vielen Informationen werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Fußmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen gezeigt und (meist barfuß) durchgeführt.

R302.43

Sa, 25.3.23,
9:30 - 12:45 Uhr

18,- €

Workshop Beckenboden

- für Frauen

Simone Pauly

>Bildungszentrum<

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen dicke Socken sowie ein Theraband, einen Tennisball sowie Getränke mit.

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

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

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

R302.40
Sa, 15.4.23,
10:00 - 16:15 Uhr
28,- €
>vhs-Treffpunkt<

Bitte bequeme
Kleidung, dicke
Socken, ein kleines
Kissen und eine De-
cke sowie Getränke
mitbringen.

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

Tamara Dietrich

Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Hierbei entdeckte er, dass Menschen - unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand - einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und angenehme Alternativen entwickeln können.

In diesem Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig wird der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

R302.01
Di, ab 14.2.23,
8:45 - 10:00 Uhr,
15x
nicht am 30.5.
75,- €
>Bildungszentrum<

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

Kein Kreuz mit dem Kreuz

Melanie Kröger

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

R302.06
Di, ab 14.2.23,
10:15 - 11:15 Uhr,
15x
nicht am 30.05.!!
60,- €
>Bildungszentrum<

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

R302.07
Fr, ab 17.2.23,
11:30 - 12:30 Uhr,
15x
60,- €
>Bildungszentrum<

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

Aktives Rückentraining

Melanie Kröger

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kursus. Abschließendes intensives Dehnen und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Aktives Rückentraining

Heike Busse-Heinemann

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kursus. Abschließendes intensives Dehnen und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.





Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik von Kopf bis Fuß

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen! Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden. Kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist ein Arztbesuch unverzichtbar. Bitte denken Sie an sportliche Kleidung, bringen Sie eine Decke und warme Socken für die Entspannung mit.

R302.13 Bewegung und Wirbelsäulengymnastik
Mo, ab 13.2.23,
11:30 - 12:30 Uhr,
12x *Andrea Becker*
48,- € (nicht am 20.2. u. vom 8.-22.05.)
>vhs-Treffpunkt<

R302.14 Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß - für Frauen
Mo, ab 13.2.23,
16:00 - 17:00 Uhr,
14x *Kathrin Schumann*
57,- €
>vhs-Treffpunkt<

R302.17 Bewegung und Wirbelsäulengymnastik - für Seniorinnen und Senioren
Mo, ab 13.2.23,
9:00 - 10:00 Uhr,
11x *Dagmar Nölle*
45,- €
>vhs-Treffpunkt<

R302.53 Gymnastik für Frauen ab 60 - Älter werden & fit bleiben
Mo, ab 13.2.23,
14:45 - 15:45 Uhr,
14x *Kathrin Schumann*
57,- €
>vhs-Treffpunkt<

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

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

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

R302.54 Wohlfühlgymnastik für Menschen ab 60
Do, ab 16.2.23,
15:00 - 16:30 Uhr,
15x *Kerstin Wigger*
105,- €
>vhs-Treffpunkt<

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

Dieser Kurs verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Energie durch ganzheitliche und tänzerische Gymnastik mit Anklängen von fernöstlichen Bewegungsformen.

Bewegungsspiele und die Arbeit mit Kleingeräten runden das Training ab. Die Gymnastik schließt mit einer umfassenden Entspannungseinheit.



R302.52 **Gymnastik**

**Mo, ab 13.2.23,
10:15 - 11:15 Uhr,
12x** **für Seniorinnen u. Senioren**
Andrea Becker

**nicht am 20.2. u.
vom 8.-22.5.
48,- €** Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

R302.51 **Gymnastik**

**Di, ab 14.2.23,
15:00 - 16:00 Uhr,
12x** **für Seniorinnen u. Senioren**
Dagmar Nölle

48,- € Inhalt wie Kursnr. R302.52

>vhs-Treffpunkt< Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

R302.23 **Pilates**

**Fr, ab 17.2.23,
10:15 - 11:15 Uhr,
15x** *Heike Busse-Heinemann*

60,- €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Pilates-Übungen verbessern die Kernstabilität, also Kraft und Flexibilität der Becken-Lenden-Region.

Die Pilates-Methode wurde von Physiotherapeuten konzipiert und wird zur Korrektur von Muskeldysbalancen sowie – auch als Prophylaxetraining - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen.

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



R302.24 **Pilates**

Di, ab 14.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,
12x

nicht am 30.5.
72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
bequeme Sport-
kleidung und eine
Decke mit.

Anja Bolz

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

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

R302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Mo, ab 13.2.23,
19:30 - 21:00 Uhr,
15x

90,- €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie
bequeme Sport-
kleidung und eine
Decke mit.

Linda Manzel

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

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

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

R302.29 **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

Fr, ab 17.2.23,
9:00 - 10:00 Uhr,

15x

60,- €

>Bildungszentrum<

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

Heike Busse-Heinemann

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte - Beckenboden, Rücken und Bauch - wird in diesem Kursus aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt. Für Frauen und Männer jeden Alters.

R302.20 **Faszientraining**

Di, ab 14.2.23,
11:30 - 12:30 Uhr,

15x

nicht am 30.5.

60,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen
Sie in bequemer
Sportkleidung und
bringen Sie ein
Handtuch und dünne
Strümpfe mit.

Melanie Kröger

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

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



**R302.33 Ausgleichendes Aufbau-
training**

Mo, ab 13.2.23,
17:15 - 18:45 Uhr,
14x

84,- € Kathrin Schumann

>vhs-Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Decke und Hallenturnschuhe sowie ggf. rutschfeste Socken mit.

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

Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die ihren Körper mit Spaß wieder in „Form“ und Wohlspannung bringen wollen.

**R302.36 Slow-Motion-Fitness mit
Pilates-Übungen**

Mo, ab 13.2.23,
19:30 - 20:45 Uhr,
15x

nicht am 20.3.
75,- €

>vhs-Treffpunkt<

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

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

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

R302.37 PilatesWorld

Do, ab 16.2.23,
16:00 - 17:00 Uhr,
15x

70,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein großes Handtuch oder eine Decke sowie ggf. rutschfeste Socken mit.

Melanie Kröger

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, die Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Besonderes Augenmerk liegt auf den stabilisierenden Rumpfmuskeln.

Jede Stunde steht unter einem Thema aus der weiten Pilateswelt, z.B. Pilates mit Ball, Standing Pilates, Core Pilates, Pilates Flow etc. Trainiert wird auf der Matte, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten.





Segelscheine

R200.21 **Sportbootführerschein - Seeschiffsstraßen**

Mi, ab 22.2.23,
18:30 - 21:00 Uhr,

9x

94,50 €

>Bildungszentrum<

Jochen Friedrichs

Auf die Theorieprüfung zum Sportbootführerschein See einfach mit der App vorbereiten - das reicht doch aus, oder? Zum Bestehen der Prüfung vielleicht, aber die See prüft nach und in der Gruppe macht das Lernen ohnehin mehr Spaß, nicht nur bei den Navigationsaufgaben.

Nautische Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Dieser Kurs führt die Teilnehmer in den Bereichen Navigation, Seemannschaft, Wetter und Schiffsfahrtsrecht in die spannende Welt der Seefahrt ein und bereitet auf die freiwillige Teilnahme an der Theorieprüfung zum amtlichen Sportbootführerschein See vor.

Die für Prüfung und Praxis wichtigen Seemannsknoten sind natürlich auch Inhalt des Kurses.

Zielgruppe sind angehende Schiffsführer und Wassersportler, die nautisches Wissen erlangen und im Bereich des Küstenmeeres verantwortungsvoll ein Sportboot führen möchten. Auf Sportbooten mit einer Motorleistung von mehr als 11,04 kW (15PS) ist der Sportbootführerschein See sogar vorgeschrieben.

Der Dozent ist aktiver Wassersportler, Segler und Ausbilder und gestaltet den Unterricht mithilfe interaktiver Aufgaben und modernen Medienformaten unterhaltsam und praxisnah.

Hinweise über notwendige Unterrichtsmaterialien, Möglichkeiten zur Prüfungsteilnahme und der praktischen Ausbildung erfolgen am ersten Unterrichtsabend.

R200.23

Do, ab 23.2.23,
18:30 - 21:00 Uhr,
9x

94,50 €

>Bildungszent-
rum<

Kenntnisse des
Sportbootführer-
scheins See erfor-
derlich.

Segeln und Motorbootfahren auf See - Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Jochen Friedrichs

Haben Sie Lust, den nächsten Urlaub an Bord einer seegehenden Yacht zu verbringen, vielleicht als Mitsegler oder sogar verantwortungsvoller Schiffsführer?

Dann ist der amtliche Sportküstenschifferschein, der in den Antriebsarten Motor und Segeln erworben werden kann und bei dem es sich um einen freiwilligen Qualifizierungsnachweis handelt, das richtige Ziel.

Der Schein ist im In- und Ausland anerkannt und wird von vielen Anbietern beim Chartern eines Sportbootes im Seebereich verlangt. Dieser Kurs führt die Teilnehmer in die spannende Welt der Seefahrt auf dem gehobenen Niveau des Sportküstenschifferscheins ein und bereitet auf die freiwillige Teilnahme zur Theorieprüfung einschließlich der umfangreichen Navigationsaufgabe vor.

Inhalte des Kurses sind die Bereiche Navigation, Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Wetterkunde und beinhalten auch eine Wiederholung des Unterrichtsstoffes zum Sportbootführerschein See. Die Prüfung zum Sportküstenschifferschein verlangt jedoch anspruchsvolle Themen wie etwa die Kursbeschickung mit Wind und Strom, Gezeitenrechnung oder Kenntnisse über moderne elektronische Navigationssysteme.

Der Dozent ist selbst aktiver Wassersportler, Segler und Ausbilder und gestaltet den Unterricht anhand zahlreicher interaktiver Übungen und Medienformate spannend und praxisnah.

Hinweise über notwendige Unterrichtsmaterialien, Möglichkeiten zur Prüfungsteilnahme und der praktischen Ausbildung erfolgen am ersten Unterrichtsabend.



Sprachen und Integration

Sprachenvielfalt, individuelle Mehrsprachigkeit und interkulturelle Kommunikationskompetenzen bilden sowohl Grundpfeiler der EU-Sprachenpolitik als auch die Basis plurikultureller Gesellschaften, nach denen auch das Sprachlernangebot der vhs Langenhagen ausgerichtet ist.

Unser (sprach-)pädagogisches Handlungskonzept baut u.a. auf dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GeR) auf. In unseren Sprachkursen behandeln wir Sprachaktivitäten und Sprach(lern)strategien unter verschiedenen Gesichtspunkten; die Rezeption und Interaktion bilden dabei Schwerpunkte im Vermittlungs- und Lernprozess. Mit kommunikativer und interkultureller Methodenvielfalt wollen wir Ihre sprachlichen Kompetenzen entwickeln, erweitern und festigen, damit Sie diese beruflich und privat erfolgreich nutzen können.

Unser interkulturelles Team deckt ein breites Spektrum an Sprachen sowie Sprachlehrbefähigungen ab. Damit zeichnen sich unsere Kurse durch ein vielseitig gewinnbringendes, sprachpädagogisches Knowhow und Handeln aus. Dies spiegelt sich auch in unserem stetig wachsenden Sprachkursangebot wider. Die vhs Langenhagen passt ihr Sprachlehr- und Sprachlernangebot laufend individuellen und gesellschaftlichen Interessen und Bedarfen an. In Frühjahr- und Sommersemester 2023 steht unser Programmbereich unter dem Motto „Sprachdiversität (er)leben und Brücken bauen“. Folglich bieten wir Ihnen im Bereich Sprachen eine bunte Kurs-Palette bspw. von Arabisch über Gebärdensprache und Chinesisch bis hin zu Litauisch sowie Crashkursen in Griechisch und Italienisch an. Machen Sie sich auf den nachstehenden Seiten ein Bild von unseren 58 Kursen verschiedener Ausrichtung in 13 Sprachen. Im Bereich Integration bieten wir unseren Mitmenschen nicht deutscher Herkunftssprachen fortlaufend vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurse (mit Alphabetisierung) und Berufssprachkurse an.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:
Dr. László Ránics | 0511 7307 9708 | ranics@vhs-langenhagen.de



94	Kompetenzstufen, Beratung und Preisstufen
96	Arabisch und Chinesisch
97	Englisch
100	Französisch
103	Deutsche Gebärdensprache
104	Griechisch und Italienisch
106	Litauisch, Polnisch und Russisch
108	Spanisch
110	Ungarisch
111	Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
117	Integrationskurse, Berufssprachkurse und Sprachprüfungen
122	Workshops und Lehrgänge
124	Austauschforum und Entdeckergruppe Integration

Kompetenzstufen & Kann-Beschreibungen der Sprachkenntnisse

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

Elementare Sprachverwendung	A1	Anfänger	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
	A2	Grundlegende Kenntnisse	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
Selbstständige Sprachverwendung	B1	Fortgeschrittene Sprachverwendung	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
	B2	Selbstständige Sprachverwendung	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
Kompetente Sprachverwendung	C1	Fachkundige Sprachverwendung	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
	C2	annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse

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

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

Preisstufen der Sprachkurse

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

Preisstufe I: 4-6 TN

Preisstufe II: ab 7 TN

Preisstufe III: ab 10 TN

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Preisstufe I.

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

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

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



Wir suchen weitere Sprachdozentinnen und Sprachdozenten

Sie haben Freude an der Vermittlung von Fremdsprachen? Und sind Muttersprachler/in und/oder bringen fachliche Kompetenz in der Sprachvermittlung mit?

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

Die vhs Langenhagen sucht zur Ergänzung und Weiterentwicklung des Fremdsprachenangebots weitere Sprachkursleitende. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und werden Sie freiberufliche Dozentin bzw. freiberuflicher Dozent!

Richten Sie Ihre Bewerbung an:

Dr. László Ránics,
Programmbereichsleiter Sprachen und Integration
E-Mail: ranics@vhs-langenhagen.de



Arabisch

R401.01

Mi, ab 18.1.23,
17:15 - 18:45 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Arabisch A1.2: für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Faten Ghazal

Haben Sie bereits elementare Kenntnisse im Arabischen und kennen die Schrift sowie einige Floskeln? Dann sind Sie im A1.2 Kurs von Frau Ghazal genau richtig! Auf elementare Vorkenntnisse aufbauend lernen Sie in diesem Kurs die facettenreichen Besonderheiten der gesprochenen und geschriebenen arabischen Sprache kennen, vertiefen in kommunikativen Situationsübungen die sprachlichen Grundlagen und können aus erster Hand in „Tausendundeine Nacht“ intensiver eintauchen.

Bitte bringen Sie mit:

Labasque, Nicolas (2014): Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch mit Audio-CD. Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528835-5

Labasque, Nicolas (2014): Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Übungsbuch. Neubearbeitung. Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528836-2



R401.02

Sa, ab 18.2.23,
9:00 - 13:30 Uhr, 4x

120,-€/72,-€ (I)

96,-€/57,60€ (II)

72,-€/43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Crashkurs - Arabisch A1.1: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Faten Ghazal

Möchten Sie die arabische Sprache im kulturbezogenen Kontext von Grund auf kennenlernen? Dann sind Sie im Kurs von Frau Ghazal genau richtig! In diesem Crashkurs lernen Sie die facettenreichen Besonderheiten der gesprochenen und geschriebenen arabischen Sprache kennen, erwerben in kommunikativen und spielerischen Situationsübungen die sprachlichen Grundlagen und schnuppern durch Insiderwissen in Sprache und Kultur hinein.

Bitte bringen Sie mit:

Labasque, Nicolas (2014): Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch mit Audio-CD. Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528835-5

Labasque, Nicolas (2014): Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Übungsbuch. Neubearbeitung. Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528836-2



Chinesisch

R402.00 Chinesisch A1.1

Di / Fr, 28.2.23
- 5.5.23, 17:30 -
19:00 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>Bildungszentrum<

**- Chinesische Sprache und Kultur:
für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse**

Lina Liu

„Das ist doch Fachchinesisch!“,
„Wenn das die Wahrheit ist, bin ich
der Kaiser von China.“... Scheint
Ihnen Chinesisch unerreichbar zu
sein? In diesem Einführungskurs
lernen Sie das Fremde zu verstehen
und die Faszination für die 5000
Jahre alten Schriftzeichen sowie
ihre kulturelle Bedeutung kennen.
In den Schriftzeichen ist das ge-
sammelte Wissen dieser 5000 Jahre
konserviert und für die Chinesisch
Lernenden zugänglich. Sie lernen
einfache authentische chinesische
Alltagskommunikation. Durch den
Kontakt mit dieser wundervollen
Sprache werden Sie merken, dass
jede und jeder Chinesisch lernen
kann.

Bitte bringen Sie mit:
Huang, Ziethen (2022): Unvergess-
liches Chinesisch. Stufe A. Lehr-
buch und Arbeitsbuch. Gröbenzell:
Hefei Huang Verlag.
ISBN: 978-3-940497-32-1
ISBN: 978-3-940497-14-7

Die zur chinesischen Kalligrafie
benötigten Utensilien (Pinsel, Tu-
sche, Tuschepapier und Tellerchen)
können Sie nach der 1. Sitzung bei
der Dozentin gegen eine Gebühr
(ca. 10,00 Euro) kaufen.



Englisch

R406.10 Englisch A1.2

Mi, ab 15.2.23,
20:00 - 21:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

**für Sprachlernende mit elementa-
ren Vorkenntnissen**

Justyna Reeder

Das Ziel des Kurses ist, einfache
Alltagsituationen auf Englisch zu
bewältigen und die Kultur eng-
lischsprachiger Länder kennen-
zulernen. Es wird Small Talk auf
Englisch geübt und gelernt, kurze
Konversationen zu führen und zu
verstehen. See you soon!

Bitte bringen Sie mit:
Cornford, Annie et al. (2015):
Easy English A1.1. Kursbuch mit
Audio-CDs, Phrasebook, Ausspra-
chetrainer und Video-DVD. Berlin:
Cornelsen.
ISBN 978-3-06-520805-5



R406.11

Mi, ab 15.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,

15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch A2.1

für Sprachlernende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Justyna Reeder

In diesem Englischkurs werden die Grundkenntnisse aufgefrischt. Wir üben einfache Konversationen im Alltag und auf Reisen und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen den Alltag und die Kultur englischsprachiger Länder kennen. Spielerisch versuchen wir unsere Angst vor dem Sprechen zu überwinden. See you soon!

Bitte bringen Sie mit:

Cornford, Annie et al. (2015): Easy English A1.1. Kursbuch mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD. Berlin: Cornelsen.

ISBN 978-3-06-520805-5

R406.20

Do, ab 16.2.23,
16:30 - 18:00 Uhr,

15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch A2.2

für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Der Kurs orientiert sich eng am Lehrwerk und behandelt die Grundlagen der englischen Sprache. Der Wortschatz, die Zeitformen und Grammatik werden erweitert, das Hörverstehen sowie das freie Sprechen eingeübt.

Bitte bringen Sie mit:

Fischer Callus, Myriam et al. (2015): Next A2.2. Aktualisierte Ausgabe. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-202933-2



R406.22

Do, ab 16.2.23,
8:45 - 10:15 Uhr,

10x

100,-€/60,-€ (I)

80,-€/48,-€ (II)

60,-€/36,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch A2.2 - Modul 4 für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Lorraine Reich

Wir üben die Verständigung in Alltagssituationen auf Englisch, wiederholen die wesentlichen Grammatikregeln mit Hilfe des Lehrwerks Easy English und lernen dabei auch vieles über die Kultur englischsprachiger Länder. Es bleibt viel Zeit für Konversation und Small Talk.

Bitte bringen Sie mit:

Cornford, Annie et al. (2014): Easy English A2.2. Kursbuch. Berlin: Cornelsen.
ISBN 978-3-06-520817-8

R406.31 Englisch B1.2

Mo, ab 13.2.23,
10:30 - 12:00 Uhr,
10x

100,-€/60,-€ (I)
80,-€/48,-€ (II)
60,-€/36,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Im Kurs wird mit dem Sprachmagazin „Spotlight“ gearbeitet. Zu Kursbeginn wird die Anschaffung des Magazins mit der Kursleiterin abgesprochen.

- Meet up for English: für Sprachlernende mit fortgeschrittenen Mittelstufenkenntnissen

Lorraine Reich

We enjoy keeping up and improving our knowledge of the English language and meeting socially. We read very interesting, varied and up-to-date articles about different topics, mostly from the excellent Spotlight Magazine. This gives us a wide scope for discussion and conversation in class. A little grammar is also included.

We would like to welcome you to our group.

R406.35 Englisch B1.1

Do, ab 16.2.23,
10:30 - 12:00 Uhr,
10x

100,-€/60,-€ (I)
80,-€/48,-€ (II)
60,-€/36,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Let's talk and brush up your English: für Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen

Lorraine Reich

Widen your vocabulary and explore speaking English in a friendly atmosphere. Plenty of opportunity for lively discussions and conversation, plus occasional grammar. We enjoy reading short stories and are currently reading „The Golden Teapot“ which contains short stories about England, its tradition and culture. We like to have fun while learning.

Bitte bringen Sie mit:
Bullimore, Emma et al. (2017): The Golden Teapot. 20 landestypische Kurzgeschichten zum Englischlernen. Stuttgart: Pons.
ISBN 978-3-12-562867-0

R406.41 Englisch B2

Di, ab 14.2.23,
8:45 - 10:15 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Konversation: für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Schwerpunkt ist die Diskussion aktueller Themen anhand von Textlektüren. Zudem behandeln wir historische Ereignisse. Wir sprechen über typische amerikanische und britische Traditionen. Nach Bedarf erfolgen kleine Grammatikeinheiten.

R406.42 Englisch B2

Di, ab 14.2.23,
10:30 - 12:00 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Konversation: für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Diskussion aktueller Themen und Wiederholung von Grammatikeinheiten nach Bedarf.

R406.43 Englisch B2

Do, ab 16.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Konversation: für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Diskussion aktueller Themen und Wiederholung von Grammatikeinheiten nach Bedarf.

R406.44 English C1.1

Mo, ab 13.2.23,
9:00 - 10:30 Uhr,

10x

100,-€/60,-€ (I)

80,-€/48,-€ (II)

60,-€/36,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Culture learning to achieve English proficiency: für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Amandine Girard-Hervé

Yes, you can speak English. But isn't a language just the tip of a cultural iceberg? In order to consolidate your communication skills in English, this course offers you to deepen your knowledge of the cultural areas of this language. We will explore various topics, from history to science. Literature, press or movies will be the starting points to written productions and oral discussions.

**Französisch****R408.09 Französisch A1.1**

Mo, ab 13.2.23,
18:00 - 19:30 Uhr,

6x

60,-€/36,-€ (I)

48,-€/28,80€ (II)

36,-€/21,60€ (III)

>Bildungszentrum<

(partir à la découverte du français): für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Garry Busserolles

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die französische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Ziel ist es, anhand von Alltagssituationen einige Grundlagen der französischen Sprache zu erwerben. Im Kurs von Herrn Busserolles stehen Freude und Spaß am kommunikativen Sprachlernen im Vordergrund.

Bitte bringen Sie mit:
Le Bougnec, Jean-Thierry et al.
(2021): Inspire 1. A1. Kursbuch.
München: Hueber.
ISBN 978-3-19-003387-4

R408.09A Französisch A1.1

Mo, ab 17.4.23,
18:00 - 19:30 Uhr,

10x

100,-€/60,-€ (I)

80,-€/48,-€ (II)

60,-€/36,-€ (III)

>Bildungszentrum<

(partir à la découverte du français): für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Garry Busserolles

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die französische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Ziel ist es, anhand von Alltagssituationen einige Grundlagen der französischen Sprache zu erwerben. Im Kurs von Herrn Busserolles stehen Freude und Spaß am kommunikativen Sprachlernen im Vordergrund.

Bitte bringen Sie mit:
Le Bougnec, Jean-Thierry et al.
(2021): Inspire 1. A1. Kursbuch.
München: Hueber.
ISBN 978-3-19-003387-4

R408.10 Französisch A1.2

Mo, ab 13.2.23,
9:00 - 10:30 Uhr,
8x

80,-€/48,-€ (I)

64,-€/38,40€ (II)
48,-€/28,80€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Bonjour! Salut! Sie möchten Französisch von Anfang an lernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Das Ziel des Kurses ist es, grundlegende, alltägliche Ausdrücke und einfache Strukturen der französischen Sprache vorzustellen und zu üben.

Bitte bringen Sie mit:

B. Fischer, Martin et al. (2015):
Perspectives - Allez-y! A1. Kurs-
und Übungsbuch. Berlin: Cornelsen.

ISBN 978-3-06-520176-6

R408.11 Französisch A1.2

Mo, ab 13.2.23,
10:45 - 12:15 Uhr,
8x

80,-€/48,-€ (I)

64,-€/38,40€ (II)
48,-€/28,80€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Modul 4: für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Französischkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagssituationen auf Französisch zu verstehen und zu bewältigen.

Bitte bringen Sie mit:

B. Fischer, Martin et al. (2015):
Perspectives - Allez-y! A1. Kurs-
und Übungsbuch. Berlin: Cornelsen.

ISBN 978-3-06-520176-6

R408.20 Französisch B2

Di, ab 14.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

für Sprachlernende mit fortgeschrittenen Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des apprenants parlant déjà le français et qui veulent rafraîchir la grammaire et s'exprimer plus couramment. Révision des points de grammaire, lecture de nouvelles et chansons sont étudiés au cours du semestre.

R408.40 Französisch C1

Di, ab 14.2.23,
14:00 - 15:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Conversation et lecture: für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Agnès Le Grand

Dans ce cours on discute de thèmes sociaux ou politiques concernant la France, on lit de courtes histoires et on parle de littérature en lisant des extraits. Les participants sont déjà très avancés et veulent garder leur bon niveau pour des voyages ou des lectures de romans modernes.





R408.50 **Französisch für den Beruf:**

Di, ab 18.4.23, **für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen**
18:00 - 19:30 Uhr,

10x Garry Busserolles

100,-€/60,-€ (I)

80,-€/48,-€ (II)

60,-€/36,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

In diesem auf berufssprachliche Kompetenzen ausgerichteten Französischkurs lernen Sie, die Kultur der französischen Unternehmen, ihre Funktionsweise und das Leben in Frankreich besser zu verstehen. Im Rahmen des Kurses können Sie sich ein Know-how, eine französischsprachige-berufliche Lebenseinstellung und sprachliche Mittel aneignen, um z.B. Ihre Mitarbeitende, Hierarchien im Betrieb und Ihre Kunden und Kundinnen zu verstehen und mit ihnen zu interagieren (bspw. Besucher entsprechend begrüßen, richtig telefonieren, in der Öffentlichkeit sprechen, eine Sitzung leiten, die richtigen Fragen stellen...).

Weiterführende Lernziele und Kursinhalte sind:

- › Ihre schriftliche Produktion zu verbessern (Briefe, E-Mails, Berichte verfassen...)
- › Fachwortschatz zu entwickeln
- › Fachartikel, Korrespondenz und Geschäftsunterlagen lesen und besser zu verstehen
- › Selbstsicherheit in der Kommunikation mit neuen Medien zu entwickeln
- › Ihren Zeitplan besser zu verwalten (einen Termin vereinbaren, eine Reise vorbereiten, an einem Geschäftsessen teilnehmen...)
- › Ihr Unternehmen und Ihre Tätigkeit zu präsentieren
- › Konflikte am Arbeitsplatz zu lösen
- › verhandeln und argumentieren in Französisch als Berufssprache
- › Ihre Stellensuche und Ihren Bewerbungsprozess zu verbessern (auf eine Anzeige antworten, Lebenslauf und Bewerbungsschreiben verfassen, sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten...)

Auch im berufssprachlichen Französischkurs von Herrn Busserolles stehen Freude und Spaß am kommunikativen Sprachlernen im Vordergrund.

R428.00
Sa, 6.5.23,
12:00 - 14:15 Uhr
15,- €
>online<

Schnupperkurs:

Deutsche Gebärdensprache (Online)

Heiko Burak

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist laut moderner Sprachwissenschaft eine eigene Sprache.

Die DGS verfügt über ein eigenes Vokabular und eine eigene Grammatik, die im Vergleich zum gesprochenen Deutsch anderen Strukturen folgt. Sie ist eine visuelle Sprache.

Mit Mimik, Körperhaltung und Gebärden können Alltagsgespräche oder Gedanken sowie Sachverhalte oder komplexe Themen genauso kommuniziert werden wie beim lautsprachlichen Reden der deutschen Sprache.

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und eine Kommunikation mit der DGS zu ermöglichen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, die Fähigkeit, persönliche Informationen auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Der Kursleiter ist selbst Muttersprachler, so dass die Gebärdensprache anschaulich erlebt werden kann.

Der Kurs ist für hörende Menschen und wird in der Lautsprache durchgeführt.

Der Schnupperkurs wird online über Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten erhalten alle Angemeldeten jeweils einige Tage vor dem Termin.





Griechisch

R412.00 **Griechisch A1.1**

Do/Fr, 16.-20.4.23,
14:00 - 15:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I) *Georgios Kornelakis*

120,-€/72,-€ (II) Dieser Neugriechisch-Kurs bereitet

90,-€/54,-€ (III) Sie nicht nur auf Ihren nächsten

>Bildungszentrum< Urlaub in Griechenland vor.

In diesem Kurs lernen Sie aus erster Hand im kulturbezogenen Kontext eine der ältesten und schönsten Sprachen der Welt kennen.

Lassen Sie Griechisch auf sich wirken und auf der Zunge zergehen, wie einen guten griechischen Wein und tauchen Sie in die Sprache ein, wie in die Meere rund um Kreta.

Bitte bringen Sie mit:
Bachtsevanidis, Vasili (2022):
Pame! A1. Kursbuch. Der Griechischkurs. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-005404-6

Bachtsevanidis, Vasili (2021):
Pame! A1. Arbeitsbuch mit Audio-CD. Der Griechischkurs.
München: Hueber.
ISBN 978-3-19-025404-0



R412.01 **Crashkurs - Griechisch für den Urlaub**

Fr/Sa, 9.-17.6.23,
16:00 - 20:30 Uhr,
4x

120,-€/72,-€ (I)

96,-€/57,60€ (II)

72,-€/43,20€ (III)

>Bildungszentrum<

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Georgios Kornelakis

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Haben Sie Ihren nächsten Urlaub im griechischen Sprachraum gebucht und möchten mit Ihrem Griechisch glänzen sowie keineswegs ins Fettnäpfchen treten? Dann nehmen Sie am Griechisch-Crashkurs teil und genießen Sie Ihren Urlaub ohne kommunikative Hemmungen, ohne Sprachbarrieren. In diesem Kurs lernen Sie alles, damit Sie mit einem Lächeln Ihre Urlaubstage genießen und keineswegs in die Sprach-Bredouille kommen.



Italienisch

R409.00 **Italienisch A1.1**

Do/Fr, ab 16.4.23,
16:00 - 17:30 Uhr,

2x pro Woche

15 Termine

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>Bildungszentrum<

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Georgios Kornelakis

Möchten Sie Goethes geliebte Sprache, das Italienische, kennenlernen und aus der viertbeliebtesten Sprache der Welt für sich selbst die erstbeliebteste Sprache machen? Dann sind Sie im Italienischkurs von Herrn Kornelakis genau richtig! Lernen Sie die Facetten der italienischen Sprache von Aussprache über Floskeln bis hin zur Sprachstruktur genauer kennen und vertiefen Sie sich im Italienischen vor Ihrem nächsten Urlaub. In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf kommunikativ und kulturbezogen Italienisch.

Bitte bringen Sie mit:
Blasi, Valeria (2015): Livello 01. Amore e cappuccino. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-105351-2



R409.02 **Italienisch A1.1**

Mi, ab 15.2.23,
17:00 - 18:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

oder

R409.03

Do, ab 16.2.23,
17:00 - 18:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Valentina Tirelli

Im Italienischkurs von Frau Tirelli lernen Sie aus erster Hand von Grund auf die Besonderheiten des Italienischen kennen. Kommunikatives Sprachlernen steht im Vordergrund, indem Sie anhand von vielfältigen Sprachübungen, mit Aussprachetraining eng verbunden, an die italienische Sprache kulturverbunden herangeführt werden.

Bitte bringen Sie mit:
Klett Sprachen (Hrsg.) (2017): Con piacere nuovo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-525201-1

R409.01 **Crashkurs - Italienisch für den Urlaub**

Fr / Sa, 26.5.23
- 3.6.23, 16:00 -
20:30 Uhr, 4x

120,-€/72,-€ (I)

96,-€/57,60€ (II)

72,-€/43,20€ (III)

>Bildungszentrum<

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Georgios Kornelakis

Haben Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien gebucht? Dann nehmen Sie am Italienisch-Crashkurs teil und reißen Sie alle Sprachbarrieren vor Ihrem Urlaub ein! In diesem Kurs lernen Sie alles, damit Sie Ihre Urlaubstage ohne kommunikative Hemmungen genießen und keineswegs ins sprachliche Fettnäpfchen treten. Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.



Litauisch

R420.00 Litauisch A1.1

Di, ab 7.3.23,
13:30 - 15:00 Uhr,
15x
für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse

150,-€/90,-€ (I) *Dr. Danute Eimers-Klimaite*

120,-€/72,-€ (II) Lernen Sie eine der archaischsten
90,-€/54,-€ (III) Sprachen der Welt kennen und

>vhs-Treffpunkt<

lassen Sie es auf sich wirken, wie einst Indoeuropäisch gesprochen wurde. Im Kurs von Frau Dr. Eimers-Klimaite tauchen Sie in die Grundlagen der litauischen Sprache ein, lernen interessante Fakten über die Sprache im kulturbezogenen Kontext kennen und erwerben Schritt für Schritt Wortschatz, Grammatik, Schrift und Aussprache des Litauischen in kommunikativen Lernsituationen.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.



Polnisch

R417.00 Polnisch A1.1

Do, ab 16.2.23,
13:30 - 15:00 Uhr,
15x
für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse

150,-€/90,-€ (I) *Ewa Renata Radecka*

120,-€/72,-€ (II) Dzien dobry! Guten Tag! Möchten
90,-€/54,-€ (III) Sie die wunderschönen Städte

>vhs-Treffpunkt<

Polens demnächst besuchen und haben Interesse an Sprache-Kultur-Menschen Polens? Dann sind Sie im Polnischkurs für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse genau richtig! Lernen Sie die polnische Sprache von Grund auf kennen, erwerben Sie die grundlegenden kommunikativen Floskeln - nicht nur für Ihren Urlaub - und tauchen Sie in die Grundlagen des Polnischen, eine der slawischen Sprachen mit der zweitgrößten Sprecherzahl, aus erster Hand kennen. Im Kurs von Frau Radecka lernen Sie durch kommunikative Übungen und explizites Aussprachetraining alles wichtige für Ihren nächsten Besuch bei unseren Nachbarn.

Bitte bringen Sie mit:

Klett Sprachen (Hrsg.) (2016): Razem neu A1-A2. Polnisch für Anfänger. Kursbuch mit 2 Audio-CDs. Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528641-2



Russischkurse

R419.10 Russisch A1

Di, ab 14.2.23,
18:00 - 19:30 Uhr,
8x

80,-€/48,-€ (I)
64,-€/38,40€ (II)
48,-€/28,80€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

- Einführung in das kyrillische Alphabet: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Ursula Vöckler

Das kyrillische Alphabet wird in Druck- und Schreibschrift in angepassten Lerneinheiten erarbeitet und durch die wichtigsten alltäglichen Wendungen ergänzt.

Die kyrillische Schrift gehört neben der lateinischen und griechischen zu den drei offiziellen Schriften der Europäischen Union (seit dem Beitritt Bulgariens).

Der byzantinische Kaiser schickte im ausgehenden 9. Jh. die Gelehrten Kyrill und Method ins Großmährische Reich, um eine selbständige Kirchenorganisation aufzubauen. Dazu war die Schaffung eines Alphabets erforderlich.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

R419.20 Russisch A2

Do, ab 16.2.23,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

für Sprachlernende mit grundlegenden Kenntnissen

Ursula Vöckler

In diesem Semester werden folgende Themen behandelt:

Gesunde bzw. ungesunde Lebensweise. Sie lernen Körperteile zu benennen und Krankheitssymptome zu beschreiben sowie Ratschläge zu erteilen.

Der Genitiv der Substantive im Plural, der Imperativ und die Wiedergabe von „müssen“ werden Schwerpunkte in diesem Kurs sein.

Informationen zur Kultur und Geschichte Russlands ergänzen den Unterricht.

Bitte bringen Sie mit:

Klett Sprachen (Hrsg.) (2020):Jasno! neu A1-A2. Russisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios und Videos. Stuttgart: Klett. (ab Lektion 12)

ISBN 978-3-12-52768-9

Klett Sprachen (Hrsg.) (2020):Jasno! neu A1-A2. Russisch für Anfänger. Übungsbuch mit MP3-CD und Videos. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-527679-6

R419.30

Mo, ab 13.2.23,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Russisch B1

für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Ursula Vöckler

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen der russischen Sprache. Dialoge zu Alltagsthemen werden geübt sowie Kurzgeschichten der russischen Literatur gelesen. Wiederholungen einzelner Grammatikabschnitte sind nach Bedarf vorgesehen.

Kurze Referate zu Geschichte und Kunst ergänzen in Wort und Bild den Unterricht.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.



Spanischkurse

R422.10

Do, ab 16.2.23,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.2 - Modul 4
für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Leticia Lampe

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, um Schritt für Schritt tiefer ins Spanische einzutauchen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie mit:
Klett Sprachen (Hrsg.) (2018):
Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett.
ISBN 978-3-12-514671-6

R422.09

Di, ab 14.2.23,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.2

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Leticia Lampe

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Insbesondere: Begrüßen und Verabschieden, Vorlieben und Abneigungen, über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen, Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen, Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen.

Bitte bringen Sie mit:
Klett Sprachen (Hrsg.) (2018):
Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett.
ISBN 978-3-12-514671-6

R422.09A

Di, ab 14.2.23,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.2 - Modul 3

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Leticia Lampe

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Insbesondere: Begrüßen und Verabschieden, Vorlieben und Abneigungen, über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen, Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen, Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen.

Bitte bringen Sie mit:
Klett Sprachen (Hrsg.) (2018):
Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett.
ISBN 978-3-12-514671-6

R422.11 Spanisch A1.1

Do, ab 16.2.23,
20:00 - 21:30 Uhr,
12x
**für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse**

120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Sie können sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte geben? In einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um Ihre Spanischkenntnisse weiter auszubauen.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

R422.20 Spanisch A2

Mo, ab 13.2.23,
20:00 - 21:30 Uhr,
12x
**für Sprachlernende mit Grundla-
genkenntnissen**

120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Sie können sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte geben? In einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um Ihre Spanischkenntnisse weiter auszubauen. Im Zentrum steht weiterhin der Ausbau der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Gelernte grammatikalische Inhalte werden wiederholt und vertieft.

Bitte bringen Sie mit:
Klett Sprachen (Hrsg.) (2019):
Con gusto nuevo A2. Kurs- und
Übungsbuch. Stuttgart: Klett.
ISBN 978-3-12-514677-8

**R422.31 Spanisch B1**

Mo, ab 27.2.23,
9:00 - 10:30 Uhr,
12x
**für Sprachlernende mit Mittelstu-
fenkenntnissen**

120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel intermedio del español. Repasaremos la gramática en conformidad a las necesidades de los participantes. En una gran variedad de situaciones se mejorarán habilidades comunicativas. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

R422.41 Spanisch B2

Do, ab 16.2.23,
18:15 - 19:45 Uhr,
12x
**für Sprachlernende mit guten
Mittelstufenkenntnissen**

120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel avanzado del español. Tomando como base el libro Avenida para el vocabulario y los aspectos gramaticales. También se tratarán temas y textos de actualidad en conversaciones.

Bitte bringen Sie mit:
Bade, Peter et al. (2007): Aveni-
da. B 2. Lehrbuch mit Audio-CD.
Español para avanzados. Libro del
alumno. Stuttgart: Klett.
ISBN 978-3-12-514960-1



Ungarisch

R425.00

Ungarisch A1.1

Fr, ab 17.2.23,
16:00 - 17:30 Uhr,
10x

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

100,-€/60,-€ (I)

80,-€/48,-€ (II)

60,-€/36,-€ (III)

>Pavillon im
Eichenpark<

Dr. László Ránics

Verbringen Sie demnächst Zeit in Ungarn oder möchten Sie Sprache-Land-Leute näher kennenlernen?

Wie schön! Dann nichts wie ran an die ungarische Sprache!

In diesem Ungarischkurs, ausgehend von Ihnen wohlbekannten Internationalismen für den erfolgsorientierten und entspannten Sprachlernweg, werden Sie durch Insiderwissen authentisch in die Facetten der ungarischen Sprache und Kultur eingeführt.

Sie werden durch interessante Themen in grundlegende sprachliche Strukturen, in die Aussprache eingeführt und erwerben relevante Wörter und Wendungen im (inter-)kulturellen Kontext. Inkl. Gulasch und pogácsa (Pogatschen, Käsebrötchen) Rezept und Genuss ungarischer Süßigkeiten, denn in diesem Kurs lernen wir gemeinsam auch durch (kulinarisches) Handeln.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Wir suchen weitere Sprachdozentinnen und Sprachdozenten

Sie haben Freude an der Vermittlung von Fremdsprachen? Und sind Muttersprachler/in und/oder bringen fachliche Kompetenz in der Sprachvermittlung mit?

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

Die vhs Langenhagen sucht zur Ergänzung und Weiterentwicklung des Fremdsprachenangebots weitere Sprachkursleitende. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und werden Sie freiberufliche Dozentin bzw. freiberuflicher Dozent!

Richten Sie Ihre Bewerbung an:

Dr. László Ránics,
Programmbereichsleiter Sprachen und Integration
E-Mail: ranics@vhs-langenhagen.de





Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

R404DAF01

Di, ab 14.2.23,
16:00 - 17:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Deutsch-Grammatik- training A2-B1

für Deutschlernende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Dr. Aliya Lange

Der, die, das - Keine Angst!
Es ist schön, wenn man jedes Nomen mit dem Artikel lernt, ist aber ziemlich schwierig.

Bestimmte Regeln können das Lernen der deutschen Sprache leichter machen. Und wenn man die Theorie (Regeln) mit der Praxis (Sprechen) verbinden kann, dann geht vieles einfacher: Genitiv, Dativ und Akkusativ usw.

Im Kurs werden nicht nur die grammatischen Regeln behandelt und Übungen gemacht, es wird auch spielerisch-kommunikativ gelernt.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

R404DAF02

Di, ab 14.2.23,
17:45 - 19:15 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Deutsch-Grammatik- training B1-B2

für Deutschlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen

Dr. Aliya Lange

Wie war das nochmal: „Genitiv ins Wasser, weil es Dativ ist“? Und was hat es mit dem ewigen DER-DIE-DAS genau auf sich?

Entdecken Sie die unerschöpflichen Möglichkeiten der deutschen Grammatik, damit Sie Ihr grammatisches Wissen und Können in der richtigen Anwendung sicher benutzen können.

Im Kurs werden grammatische Phänomene ab dem Niveau B1 behandelt. Im Kontext werden Ihnen sowohl grammatische Strukturen als auch ihre Anwendung deutlich gemacht. In kreativen Übungen trainieren und erweitern Sie Ihre grammatischen Kompetenzen und kommen somit Schritt für Schritt den Anforderungen der B2 Niveaustufe näher.

R404DAF03

Do, ab 16.2.23,
18:15 - 20:30 Uhr,
12x

180,-€/108,-€ (I)
144,-€/86,40€ (II)
108,-€/64,80€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Sprachliche und digitale Kompetenzen für den Berufsalltag

für Deutschlernende mit Grundla-
genkenntnissen

Horst Polomka

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit zwei Kompetenzbereichen, die im beruflichen Alltag eine immer höhere Relevanz erlangen: Sprachkompetenz und Digitalkompetenz.

Dazu nutzen wir zwei Lernplattformen: das vhs-Lernportal und die vhs.cloud. Diese stellen uns verschiedene Werkzeuge, Übungen und Kommunikationswege zur Verfügung und lassen sich einfach bedienen.

In einem bunten Mix aus gemeinsamen Lernen, Gruppen- und Einzelarbeit sowie selbstständigem Arbeiten entwickeln wir Fähigkeiten, die einen direkten Bezug zum Arbeitsalltag haben.

Gern können Sie auch Themen aus Ihrem Berufsalltag in unseren Kurs einbringen, die in Szenariospielen diskutiert und analysiert werden, um gemeinsam auf sprachliche und digitale Verbesserungswege im Job zu gelangen.

Weitere Computer-Kurse

R501.61

Mi, ab 1.3.23,
8:45 - 12:00 Uhr,
5x

121,50 €

ermäßigt: 81,50 €

Regio-S-Karte: 31,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Computerkurs für Migrantinnen und Migranten

Anahita Haeber

Die Kursinhalte werden durch
Übungen vertieft:

- › Funktionen der Computeroberfläche (Windows)
- › Dateien erstellen, öffnen, speichern, drucken und wiederfinden
- › Texte eingeben, Briefe schreiben
- › Recherchieren im Internet
- › E-Mails empfangen und senden

R501.62

Mi, ab 12.4.23,
9:30 - 11:00 Uhr,

5 Termine,
alle 2 Wochen

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Computer-Club für Alle

Anahita Haeber

Sie möchten eine Software besser in deutscher Sprache kennenlernen? Oder interessieren sich für Word, Excel oder anderen Programmen?

Ob PC (Windows) oder Smartphone (Apps) - Stellen Sie gerne im Kurs Ihre Fragen. Gemeinsam in der Gruppe finden wir Antworten und Lösungen.

**Lesen Sie mehr zu diesen Kursen
auf Seite 139.**

R404DAF05

Mi, ab 15.2.23,
14:00 - 15:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>Bildungszentrum<

Fit für den Berufsalltag - Kommunikation in der deutschen Arbeitswelt

für Deutschlernende mit Grundla-
genkenntnissen (A2+/B1)

Andrea Fehst

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses Q404.00 und richtet sich an Deutschlernende, die ihre Deutschkenntnisse und Kommunikationskompetenzen auf den beruflichen Alltag bezogen erweitern, verbessern sowie vertiefen möchten.

In diesem Kurs verbessern Sie berufsbezogen Ihre Deutschkenntnisse in situations- und adressatenspezifischen Sprachhandlungen und Ihr Sprachkönnen für berufliche Anforderungen.

Bitte bringen Sie mit:
Buchwald-Wargenau, Isabel et al. (2019): Im Beruf NEU A2+/B1. Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Kursbuch. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-231190-1

Buchwald-Wargenau, Isabel et al. (2019): Im Beruf NEU A2+/B1. Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Arbeitsbuch. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-241190-8



R404DAF06

Mo/Mi,
13.2.23 - 19.4.23,
10:00 - 11:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

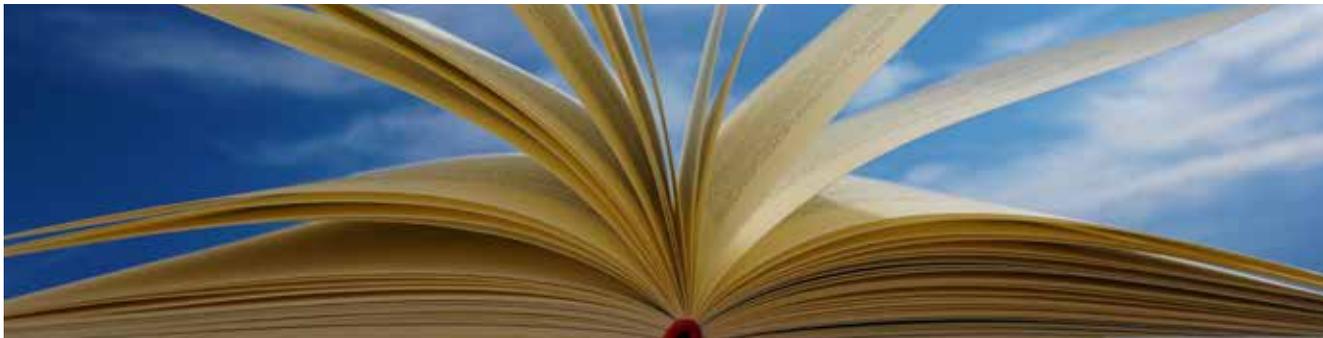
Deutsch für den Alltag A1.1

für Deutschlernende ohne Vor-
kenntnisse

Valentina Tirelli

Dieser Deutschkurs richtet sich an Zugewanderte, die grundsätzlich oder keine Möglichkeiten mehr haben, beispielsweise an Integrationskursen oder an weiteren Deutschkursen von diversen Behörden gefördert, teilzunehmen und ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und für den Berufseinstieg in Deutschland (beispielsweise Au-pairs) erweitern und verbessern möchten. Kommunikativ und auf Alltagssituationen bezogen lernen Sie in diesem Kurs Deutsch, von den Grundlagen auf.

Bitte bringen Sie mit:
Niebisch, Daniela et al. (2022): Schritte plus Neu 1. Kursbuch und Arbeitsbuch. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-501081-8



R404DAF07

Deutsch für den Alltag

Di/Do,

14.2.23 - 20.4.23,

10:00 - 11:30 Uhr,

15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

A1.2

für Deutschlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Valentina Tirelli

Dieser Deutschkurs richtet sich an Zugewanderte mit elementaren Vorkenntnissen, die grundsätzlich oder keine Möglichkeiten mehr haben, beispielsweise an Integrationskursen oder an weiteren Deutschkursen von diversen Behörden gefördert, teilzunehmen und ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und für den Berufseinstieg in Deutschland (beispielsweise Au-pairs) erweitern, vertiefen und verbessern möchten. Kommunikativ und auf Alltagssituationen bezogen lernen Sie in diesem Kurs Deutsch, wiederholen und erweitern Ihre Grundlagenkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit:

Niebisch, Daniela et al. (2022): Schritte plus Neu 2. Kursbuch und Arbeitsbuch. München: Hueber. ISBN 978-3-19-801081-5

R404DAF08

Deutsch für den Alltag

Mo/Mi,

13.2.23 - 19.4.23,

11:45 - 13:15 Uhr,

15x

150,-€/90,-€ (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

A2.1

für Deutschlernende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Valentina Tirelli

Dieser Deutschkurs richtet sich an Zugewanderte mit grundlegenden Vorkenntnissen, die grundsätzlich oder keine Möglichkeiten mehr haben, beispielsweise an Integrationskursen oder an weiteren Deutschkursen von diversen Behörden gefördert, teilzunehmen und ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und für den Berufseinstieg in Deutschland (beispielsweise Au-pairs) erweitern, vertiefen und verbessern möchten. Kommunikativ und auf Alltagssituationen bezogen lernen Sie in diesem Kurs Deutsch, wiederholen und erweitern Ihre Deutschkenntnisse.

Bitte bringen Sie mit:

Niebisch, Daniela et al. (2022): Schritte plus Neu 3. Kursbuch und Arbeitsbuch. München: Hueber. ISBN 978-3-19-301083-4

R404DAF09 Deutsch für den Alltag**A2.2**

Di/Do,
14.2.23 - 20.4.23,
11:45 - 13:15 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

für Deutschlernende mit Grundlagenkenntnissen

Valentina Tirelli

Dieser Deutschkurs richtet sich an Zugewanderte mit Grundlagenkenntnissen, die grundsätzlich oder keine Möglichkeiten mehr haben, beispielsweise an Integrationskursen oder an weiteren Deutschkursen von diversen Behörden gefördert, teilzunehmen und ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und für den Berufseinstieg in Deutschland (beispielsweise Au-pairs) erweitern, vertiefen und verbessern möchten. Kommunikativ und auf Alltagssituationen bezogen lernen Sie in diesem Kurs Deutsch, wiederholen und erweitern Ihre Deutschkenntnisse für das Zielsprachniveau B1.

Bitte bringen Sie mit:
Niebisch, Daniela et al. (2022):
Schritte plus Neu 4. Kursbuch und
Arbeitsbuch. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-601083-1

R404DAF10 Deutsch für den Alltag**B1.1**

Fr, ab 17.2.23,
10:00 - 11:30 Uhr,
15x

150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

für Deutschlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen

Valentina Tirelli

Dieser Deutschkurs richtet sich an Zugewanderte mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen, die grundsätzlich oder keine Möglichkeiten mehr haben, beispielsweise an Integrationskursen oder an weiteren Deutschkursen von diversen Behörden gefördert, teilzunehmen und ihre Deutschkenntnisse für den Alltag, für den Berufseinstieg, für ein Studium oder für eine Ausbildung in Deutschland (beispielsweise Au-pairs) erweitern, vertiefen und verbessern möchten. Kommunikativ und auf Alltagssituationen bezogen lernen Sie in diesem Kurs Deutsch, wiederholen und erweitern Ihre Deutschkenntnisse für das Zielsprachniveau B1.2/B2.1.

Bitte bringen Sie mit:
Kerner, Marion et al. (2022):
Schritte plus Neu 5. Kursbuch und
Arbeitsbuch. München: Hueber.
ISBN 978-3-19-301085-8



Vorbereitung B1**R404.B1.PV**Mo, ab 13.2.23,
16:00 - 18:15 Uhr,
6x90,-€/54,-€ (I)
72,-€/43,20€ (II)
54,-€/32,40€ (III)>Pavillon im
Eichenpark<**Sprachprüfungen – Vorbereitungskurse****telc Deutsch B1, B2 und C1 Hochschule****für Deutschlernende mit Grundlagen-, fortgeschrittenen und soliden Mittelstufenkenntnissen***Dr. László Ránics*

Möchten Sie eine Deutschprüfung auf dem B1, B2 oder C2 Niveau ablegen? Hierfür bieten wir Ihnen verschiedene Vertiefungskurse an, die Sie gezielt auf die jeweilige Prüfung vorbereiten.

Der **B1 Prüfungsvorbereitungskurs** ist für diejenigen geeignet, die ein telc Deutsch A2 Zertifikat haben bzw. den Deutsch-Test für Zuwanderer auf dem B1 Niveau bisher nicht erfolgreich ablegen konnten. Auch für die Einbürgerung in Deutschland ist das Zertifikat telc Deutsch B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse.

Vorbereitung B2**R404.B2.PV**Di, ab 14.2.23,
16:00 - 18:15 Uhr,
6x90,-€/54,-€ (I)
72,-€/43,20€ (II)
54,-€/32,40€ (III)>Pavillon im
Eichenpark<

Wenn Sie Ihre Deutschkenntnisse für Ausbildung und Beruf verbessern und eine Deutschprüfung auf telc Deutsch B2 Niveau ablegen möchten, dann sollten Sie den **B2 Prüfungsvorbereitungskurs** besuchen. Gerade für die Ausbildung in bestimmten Berufsfeldern in Deutschland ist das Zertifikat telc Deutsch B2 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse.

Für zugewanderte Studieninteressierte bieten wir den **Prüfungsvorbereitungskurs telc Deutsch C1 Hochschule**. Er ist für diejenigen geeignet, die sich (sprachlich) auf ein Studium in Deutschland vorbereiten möchten und dafür eine Hochschulzugangsprüfung auf dem C1 Niveau benötigen.

Vorbereitung C1 Hochschule**R404.C1.PV**Mi, ab 15.2.23,
16:00 - 18:15 Uhr,
6x90,-€/54,-€ (I)
72,-€/43,20€ (II)
54,-€/32,40€ (III)>Pavillon im
Eichenpark<

Alle Kurse schließen mit einem kostenfreien Probetest sowie einer Sprachlern- und Prüfungsberatung ab. Die aktive und regelmäßige Teilnahme am Kurs sowie die Nachbereitung des Gelernten im Flipped Classroom - in Form von ergänzenden Übungen in Einzel-, Gruppen- und Partnerarbeit – sind wesentliche Voraussetzung für das Bestehen der Prüfung.

Für die Teilnahme an einer der genannten Prüfungen ist eine gesonderte Prüfungsanmeldung erforderlich, und es fallen Prüfungsgebühren an.

Für alle drei Prüfungen hat der Cornelsen Verlag Online-Einstufungstests vorbereitet, die unter www.cornelsen.de zu den Niveaustufen A2, B1 und B2 im Internet vorliegen und selbstständig bearbeitet werden können.

Integrationskurse

Die vhs Langenhagen bietet allgemeine Integrationskurse, Alphabetisierungskurse und Berufssprachkurse an, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Diese Integrations- und Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Deutschförderbedarf. Im Integrationskurs stehen den Teilnehmenden bis zu 900 Unterrichtsstunden (im Alphabetisierungskurs bis zu 1200 Unterrichtsstunden) zur Verfügung. Der Integrationskurs schließt mit der Sprachprüfung „DeutschTest für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Integrationskursen recherchieren Sie auf der Webseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>

Unsere Allgemeinen Integrationskurse (BAMF) im Überblick:

Kurs 121

R404121-O

Güner Sülün

ab 20.03.2023: Orientierungskurs

Kurs 122

R404122-6

R404122-O

Ewa Renata Radecka

ab 13.02.2023: Modul 6

ab 20.03.2023: Orientierungskurs

Kurs 123

R404123-6

R404123-O

Serpil Yazdan Panah

ab 13.02.2023: Modul 6

ab 20.03.2023: Orientierungskurs

Kurs 125

R404125-5

R404125-6

R404125-O

Georgios Kornelakis

ab 20.02.2023: Modul 5

ab 13.04.2023: Modul 6

ab 23.05.2023: Orientierungskurs

Bitte blättern Sie weiter, auf der nächsten Seite finden Sie weitere Kurse.

Kurs 126

R404126-4

R404126-5

R404126-6

R404126-O

Kurs 127

R404127-1

R404127-2

R404127-3

R404127-4

Kurs 128

R404128-1

R404128-2

R404128-3

R404128-4

R404128-5

Kurs 130

R404130-1

R404130-2

R404130-3

Kurs 131

R404131-1

R404131-2

Sawsen Kaplin

ab 19.01.2023: Modul 4

ab 23.02.2023: Modul 5

ab 18.04.2023: Modul 6

ab 30.05.2023: Orientierungskurs

Marina Deikun

ab 02.02.2023: Modul 1

ab 14.04.2023: Modul 2

ab 23.05.2023: Modul 3

ab 30.06.2023: Modul 4

Dr. Danute Eimers-Klimaite

ab 27.02.2023: Modul 1

ab 19.04.2023: Modul 2

ab 26.05.2023: Modul 3

ab 03.07.2023: Modul 4

ab 18.09.2023: Modul 5

Güner Sülün

ab 12.04.2023: Modul 1

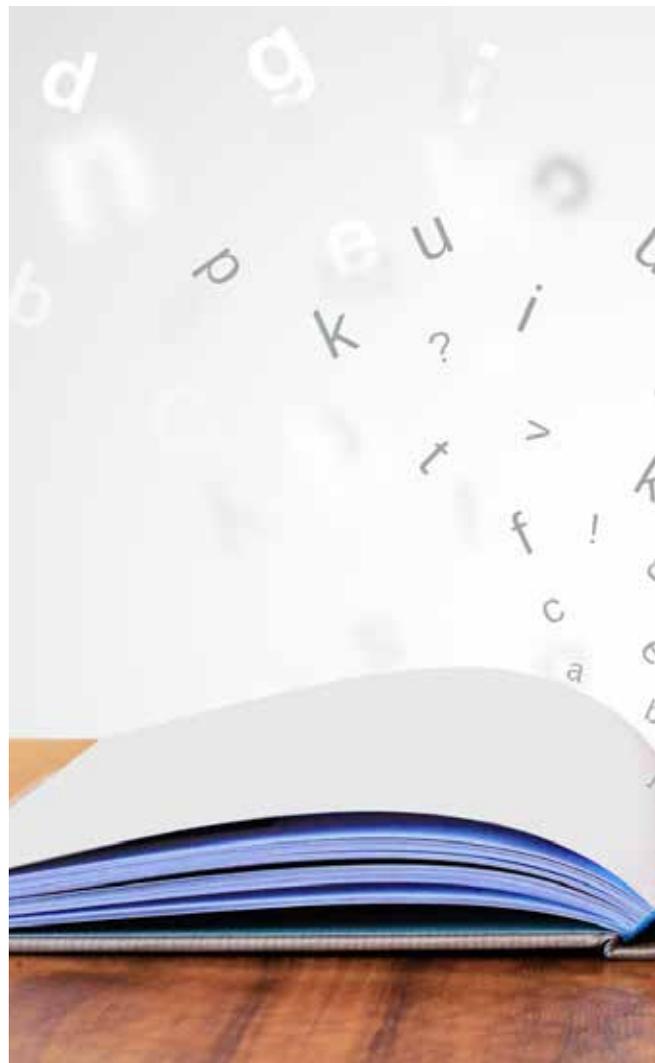
ab 17.05.2023: Modul 2

ab 23.06.2023: Modul 3

Ewa Renata Radecka

ab 03.05.2023: Modul 1

ab 09.06.2023: Modul 2





Kurs 133

R404133-4

R404133-5

R404133-6

R404133-O

Laura Ott

ab 15.03.2023 Modul 4

ab 09.05.2023: Modul 5

ab 15.06.2023: Modul 6

ab 31.08.2023: Orientierungskurs

Kurs 134

R404134-5

R404134-6

R404134-O

Evgenia Tseytler

ab 20.03.2023: Modul 5

ab 11.05.2023: Modul 6

ab 20.06.2023: Orientierungskurs

Kurs 136

R404136-4

R404136-5

R404136-6

Dr. László Ránics

ab 31.01.2023: Modul 4

ab 07.03.2023: Modul 5

ab 26.04.2023: Modul 6

Unsere Alphabetisierungskurse:

Kurs 129-1

R404129-1

Justyna Reeder

ab 18.04.2023: Basismodul

Kurs 129-2

R404129-2

Justyna Reeder

ab 08.06.2023: Basismodul

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):

Die skalierte Prüfung auf A2/B1 Niveaustufe des GeR besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil und findet im Anschluss an einen Integrationskurs statt.

Für Teilnehmende der Integrationskurse ist der Test entgeltfrei.



Berufssprachkurse

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

Aktuelle Berufssprachkurse:

R404.63 ab 13.3.23: **Deutsch B2-Berufssprachkurs** (BAMF-DeuFöV) - 400 UE - Dr. László Ránics

Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Berufssprachkursen recherchieren Sie auf der Webseite der Agentur für Arbeit im Bereich Sprachförderung und Migration unter

<https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/suche/berufssprachkurse>

Deutsch-Test für den Beruf (DTB):

Die Prüfung testet im schriftlichen und mündlichen Teil die sprachlichen Fähigkeiten im allgemein berufsbezogenen Deutsch und findet im Anschluss an einen Berufssprachkurs statt.

Für Teilnehmende der Berufssprachkurse ist der Test gebührenfrei.

Beratung

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

Vereinbaren Sie einen Termin telefonisch oder per E-Mail unter:

Dr. László Ránics 0511 7307 9708 ranics@vhs-langenhagen.de

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

Einstufung

Nach einem Beratungstermin werden wir mit Ihnen (falls erforderlich) einen Einstufungstest vor Ort durchführen.



Sprachprüfung B1 Sprachprüfungen - telc Deutsch B1, B2 und C1 Hochschule

R404.B1.P

Sa, 29.4.23,

8:30 - 16:00 Uhr

145,- €

>Bildungszentrum<

Anmeldefrist:

24.03.2023

Dr. László Ránics

Die telc Deutsch B1, B2 und C1 (Hochschule) Prüfungen sind in einen schriftlichen und in einen mündlichen Prüfungsteil gegliedert. Die schriftlichen Prüfungen dauern unterschiedlich lange, zwischen 2,5 Stunden und nahezu 4 Stunden (C1 Hochschule) und umfassen jeweils folgende Prüfungsteile:

- › Leseverstehen/Sprachbausteine
- › Hörverstehen
- › Schriftlicher Ausdruck

Sprachprüfung B2

R404.B2.P

Sa, 15.4.23,

8:30 - 16:00 Uhr

160,- €

>Bildungszentrum<

Anmeldefrist:

15.03.2023

Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit. Die mündliche Prüfung wird am Tag der schriftlichen Prüfung durchgeführt und ist in der Regel eine Paarprüfung = Prüfungsgespräch mit zwei Teilnehmenden und zwei Prüfenden mit einer Dauer von etwa 15 Minuten. Je nach Prüfung und Schwierigkeitsgrad werden unterschiedliche Themen behandelt:

B1

- › Kennenlernen
- › Über ein Thema sprechen
- › Gemeinsam etwas planen

B2

- › Über Erfahrungen sprechen
- › Diskussion
- › gemeinsam etwas planen

C1

- › Präsentation
- › Zusammenfassung
- › Diskussion

Sprachprüfung C1

Hochschule

R404.C1.P

Sa, 22.4.23,

8:30 - 16:00 Uhr

185,- €

>Bildungszentrum<

Anmeldefrist:

22.03.2023

Die Nutzung von Wörterbüchern sind in den Sprachprüfungen nicht erlaubt.

Wenn Sie sowohl im schriftlichen als auch im mündlichen Prüfungsteil mindestens 60% erreichen, haben Sie die Prüfung bestanden. Nach dem Bestehen der Prüfung erhalten Sie Ihr Zertifikat in der Regel in 4-6 Wochen nach der Prüfung von der VHS.



R404.01.WS Workshop für Ehrenamtliche:

Sa, ab 11.3.23,
9:00 - 13:00 Uhr,
2x

40,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Mehrsprachigkeit, Scaffolding und Sprachsensibilität im (Fach-)Unterricht

- Didaktik und Methodik in Theorie-Praxis-Verzahnung

Dr. László Ránics

Unser Workshop richtet sich an Ehrenamtliche, die in der (sprachlichen) Integration Menschen nicht deutscher Herkunftssprachen unterstützen. Die Workshopreihe gibt einen umfassenden Überblick über die (sprach-)didaktischmethodischen Grundprinzipien der Mehrsprachigkeitsdidaktik für die gewinnbringende Nutzung mehrsprachiger Kompetenzen von Lernenden jeden Alters

- › im Deutschunterricht
- › im sprachsensiblen Fachunterricht

sowohl an schulischen Einrichtungen und auch an außerschulischen Lernorten.

Inhalte und mit ihnen verbundene Ziele der Workshopreihe sind:

- › das Erkennen und Einsetzen der eigenen sprachpädagogischen Potenziale in der Sprachförderung
- › Reflexion und Vertiefen des sprachpädagogischen Knowhows in Schulen/(Fach-)Unterricht/sprachheterogenen/transkulturellen Lernklassen
- › Methodenvielfalt, Lehrwerk- und Materialanalysen aus der Fremd- und Zweitsprachperspektive kennen lernen und aus ihnen abgeleitet Unterrichtseinheiten (neu) planen
- › Praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten zur Förderung bildungssprachlicher Kompetenzen

Workshopreihe in zwei aufeinander aufbauenden Einheiten (je 2*90 Minuten/Einheit):

Einheit I.1: Einführung und praxisnaher Austausch in Reflexionsrunden

Einheit I.2: Methodenvielfalt, Lehrwerke und Materialien aus der DaF/DaZ-Perspektive

Einheit II.1: Praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten

Einheit II.2: Praxisbeispiele

R404.02.WS

Sa, 6.5.23,
9:00 - 15:30 Uhr

40,- €

>Bildungszentrum<

Workshop: Deutsch als Fremd-, Zweit- und Bildungssprache**- Musterverfügbarkeit, phraseologische Kompetenzen und Ansätze der pragmasemantischen Konstruktionsdidaktik im Unterricht für Menschen nicht deutscher Herkunftssprachen***Dr. László Ránics*

Unser Workshop richtet sich u. a. an Lehrkräfte, Ehrenamtliche sowie Kolleginnen und Kollegen in schulischen, sozial-integrativen Bereichen sowie in der Erwachsenenbildung, die sowohl Kinder als auch Erwachsene nicht deutscher Herkunftssprachen in ihrem (sprachlichen) Integrationsprozess unterstützen. Der Workshop gibt einen umfassenden Überblick über didaktisch-methodische Fragestellungen der Fächer Deutsch als Fremd-, Zweit- und Bildungssprache. Inhalte und mit ihnen verbundene Ziele des Workshops sind:

- › das Kennenlernen der theoretischen Grundlagen von Deutsch als Fremdsprache (DaF), Deutsch als Zweitsprache (DaZ) und Deutsch als Bildungssprache (DaB)
- › Didaktik und Methodik im DaF-/DaZ- und DaB-Unterricht in Theorie-Praxis-Verzahnung (durch Analysen von aufgezeichneten Unterrichtssequenzen zur Reflexion des sprachpädagogischen Knowhows)
- › Methodenvielfalt zur Förderung von produktiven (Schreiben, Sprechen) und rezeptiven (Hören, Lesen) Fertigkeiten kennenlernen, reflektieren und daraus abgeleitet Unterrichtseinheiten für ausgewählte Zielgruppen (neu) planen
- › Musterverfügbarkeit, phraseologische Kompetenzen und Ansätze der pragmasemantischen Konstruktionsdidaktik kennenlernen und Brücken von alltagssprachlichen zu bildungssprachlichen Kompetenzen in der Sprachförderung schlagen

R404.03.WS

Sa, 13.5.23,
9:00 - 15:30 Uhr

40,- €

>Bildungszentrum<

Workshop: Alphabetisierungsansätze und -methoden**für Erwachsene nicht deutscher Herkunftssprachen***Dr. László Ránics*

Unser Workshop richtet sich u. a. an Lehrkräfte, Ehrenamtliche sowie Kolleginnen und Kollegen in schulischen, sozial-integrativen Bereichen sowie in der Erwachsenenbildung, die sowohl Kinder als auch Erwachsene nicht deutscher Herkunftssprachen in ihrem (sprachlichen) Integrationsprozess unterstützen. Der Workshop gibt einen umfassenden Überblick über didaktisch-methodische Ansätze der Alphabetisierung für Erwachsene nicht deutscher Herkunftssprachen. Inhalte und mit ihnen verbundene Ziele des Workshops sind:

- › Reflexion des Analphabetismus und der Alphabetisierung weltweit und im bundesweiten Kontext
- › Analyse der bundesweiten Konzepte der Alphabetisierung
- › Kennenlernen der Alphabetisierungsmethoden und -ansätze in unterrichtspraktischer Darstellung
- › Lehrwerk- und Materialanalyse
- › Lösungswege in der Alphabetisierungsarbeit in sprachliche heterogenen Sprachlernklassen finden und erarbeiten

R102.50A-C

Austauschforum Integration

3x donnerstags:

9.2.2023

27.4.2023

22.6.2023

jeweils ab

17:15 Uhr

entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

- **Runder Tisch in Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen**

Eine große Zahl von Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten, erfährt nach wie vor eine intensive Unterstützung von Ehrenamtlichen, die ihnen nicht nur Deutschkenntnisse vermitteln, sondern bei vielen Alltagsfragen zur Seite stehen.

In unserem Austauschforum diskutieren wir über alle Fragen, die sich beim Einleben in Deutschland stellen. Hierzu gehören Fragen rund um das Aufenthaltsrecht sowie zu Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Darüber hinaus stehen zunehmend auch Rechts- und Verbraucherschutzfragen im Mittelpunkt. Sehr oft sind die engagierten Ehrenamtlichen die ersten Ansprechpartner für geflüchtete Menschen und werden mit einem wachsenden Informationsbedürfnis aus unterschiedlichen Lebensgebieten konfrontiert.

Das „Austauschforum Integration“ soll Ehrenamtlichen – und denen, die sich engagieren wollen – Hilfestellungen, aber auch Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Eingeladene Expertinnen und Experten setzen zu speziellen Themen neue Impulse für die eigene Tätigkeit.

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich zu den einzelnen Terminen per E-Mail unter stieglistz@vhs-langenhagen.de bei uns anzumelden.



Sprachpaten gesucht

In der vhs Langenhagen lernen jedes Jahr viele Menschen aus der ganzen Welt Deutsch. Etliche von ihnen sind auf der Suche nach einer Sprachpatenschaft oder einem Sprachtandem, um neue Freundschaften zu schließen und ihre Deutschkenntnisse mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern.

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

Wir helfen Ihnen, die richtige Person zu finden!

Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen:

Justyna Scharlé, Tel. 0511 7307 9108

integration@vhs-langenhagen.de

Interkulturelle Entdeckergruppe

– Abenteuerreise durch die Welt der Phänomene

Die Integrationsbeauftragte, die VHS und der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen laden (nicht nur) Migrantinnen und Migranten, die ihre neue Heimat entdecken möchten, zu einem Ausflug in die Experimentierlandschaft „phaeno“ in Wolfsburg ein, um eine Abenteuerreise durch die Welt der Phänomene zu machen.

An außergewöhnlichen Experimentierstationen können die Teilnehmenden ihre Sinne auf die Probe stellen. Sie haben die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und werden dazu motiviert, selbstständig Geheimnissen auf die Spur zu kommen. Diese Eigenständigkeit ist das, was das phaeno in Wolfsburg ausmacht. Die Teilnehmenden können ihrer Neugier freien Lauf lassen! Wir freuen uns auf Sie!

Der Ausflug und der Eintritt ins phaeno Wolfsburg ist entgeltfrei. Den Teilnehmenden entstehen lediglich Kosten für die Hin- und Rückfahrt mit der Bahn. Bitte sorgen Sie selbst für Ihren Fahrschein.

Wann: am Samstag, 3.6.2023, Uhrzeit wird rechtzeitig bekannt gegeben

Treffpunkt: am Bahnhof Langenhagen Mitte, am Fahrkartenselbstbedienungsautomaten

Anmeldung: bis zum 15.5.2023 per E-Mail an integration@langenhagen.de



Interkultureller Newsletter (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

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

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

Bei Interesse an unserem Newsletter melden Sie sich bitte unter justyna.scharle@langenhagen.de bzw. stieglitz@vhs-langenhagen.de.

Selbstverständlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.



Arbeitswelt und digitales Leben

Wer hat nicht schon öfter eine Suchmaschine gefragt, um die richtige Nutzung eines digitalen Tools oder einer Software herauszufinden? - Spätestens bei einer Excelfunktion.

Ganz ohne Frage sind bei kleineren Herausforderungen des Alltags, ob im Beruflichen oder Privaten, Online-Tutorials eine schnelle und gute Lösung. Doch erst die Praxis und das Üben gemeinsam mit anderen festigen das Erlernte und bleiben im Gedächtnis. Insofern sind Präsenzseminare die Gewinner in Punkto langfristiges Wissen und lösungsorientierte Anwendungsmöglichkeiten.

Unseren Anspruch, Ihre Fähigkeiten zu stärken und erweitern, möchten wir nicht nur auf Trendthemen aufbauen, daher: Kommen Sie gern mit uns ins Gespräch, wenn Sie ein anderes Kursthema oder -setting wünschen. Auch eine Schulung für bestehende Gruppen oder in Ihrem Unternehmen organisieren wir!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

päd. Team | 0511 7307 9710 | info@vhs-langenhagen.de

- 
- 128 Päd. Mitarbeiter/in an Grundschulen & weitere Lehrgänge
- 129 Kommunikation und Skills
- 130 Fit im Büroalltag: Word, Excel, Powerpoint & Outlook
- 139 Kurse für Migrantinnen und Migranten
- 140 iPad, iPhone, Mac und Apple-Club
- 142 Basics zu Smartphone und Tablet
- 143 vhs-Computer-Clubs
- 143 Grundlegendes PC-Wissen

R105.50

7.3.2023 bis
7.5.2024

25 x dienstags
16.00-20.00 Uhr,
meist 2x im Monat
Terminübersicht
auf Anfrage

705,- €
inkl. Material-
pauschale und
Prüfungsgebühren

Qualifizierung Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich in den niedersächsischen Grundschulen neben den regulären Lehrkräften fest etabliert. Für diese Tätigkeiten können Personen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, z. B. durch die Erziehung eigener Kinder, eingesetzt werden.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation, unterrichtsergänzende Angebote, Organisations- und Rechtsfragen eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder die Erweiterung zu Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Ustd. Präsenzunterricht, 20 Ustd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 Ustd. Selbstlernzeit aufgliedern. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische Mitarbeit vorbereiten wollen oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

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



Weitere Qualifizierungen von vhs concept

- › Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen (VHS)
- › Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)
- › Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen (VHS)
- › Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte
- › Schulmediator/in (VHS)
- › Systemische/r Berater/in (VHS)
- › Suchtkrankenhelfer/in (VHS)
- › Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Sek I - Ergänzungsmodul
- › Qualifizierung zum Schulbegleiter
- › Professionelle Kommunikation in der Beratungskompetenz, BU Baustein
- › Fachkraft Psychomotorik
- › Yoga- oder Pilateslehrer*in
- › Praxismentoring Grundqualifizierung

Ausführliche Beschreibungen dieser vhsConcept-Lehrgänge und anderer Qualifizierungen zur systemischen Beratung, Kindertagespflege, Heilpraktiker/in Psychotherapie, ehrenamtliche Hospizarbeit, Praxismentoring u.v.m. finden Sie online über den vhs-Regionalverbund Hannover:

www.vhs-regionalverbund-hannover.de

Kommunikation & Skills

Ausführliche Infos und Anmeldung zu diesen und vielen weiteren Weiterbildungen: www.bildungsverein.de



231B22021 **Basics und Impulse** für kleine und mittelständische Unternehmen/Organisationen

Hannelore Herz

Mo-Fr,
13.-17.3.2023,
8:30–16:30 Uhr
(Fr bis 14:00 Uhr)
200,00 €
ermäßigt: 150,00 €
Hannover-Aktiv-Pass
50,00 €

Stadtstraße 17
Hannover Südstadt

Anmeldeschluss
bis 10.02.23 bei
Inanspruchnahme
von Bildungsurlaub,
ansonsten bis
25.02.23

max. 10 TN

Dynamische Entwicklungen im Markt, die Herausforderungen im Wettbewerb und eigene anspruchsvolle Ziele erfordern praxisorientiertes Denken und Handeln in Marketing und Kommunikation. In dem Bildungsurlaub/der Intensivwoche wird viel handlungsorientiertes Gespür und Know-how entwickelt, das eigene Marketing-Tun zu optimieren und auszubauen.

231B86068 **Besprechungen ergebnisorientiert moderieren**

Birgit Rosenbusch

Mi-Do,
8.-10.3.2023,
8:30–16:30 Uhr
(Fr bis 14:00 Uhr)

129,50 €
ermäßigt 97,50 €
Hannover-Aktiv-Pass
38,50 €

Stadtstraße 17
Hannover Südstadt

Anmeldeschluss
bis 05.02.23 bei
Inanspruchnahme
von Bildungsurlaub,
ansonsten bis
20.02.23

max. 10 TN

Effektive Besprechungen basieren auf Themen- und Zielklarheit, Einsatz der passenden Vorgehensweise sowie kommunikativem Geschick, damit die Weiterarbeit an Aufgaben und Projekten erfolgreich fortgesetzt werden kann. In diesem Kurz-Bildungsurlaub werden die Grundstrukturen des Besprechungsaufbaus sowie verschiedene Moderationsmethoden vorgestellt und in Übungssituationen umgesetzt. Dabei können die Teilnehmer*innen die Rolle als Besprechungsleiter*in erproben.

231S22126 **Money- und Time-Mindset** Für Coaches, Trainer*innen und junge Selbständige

Thomas Seliger

Sa/So 11./12.3.23
10:45–18:15 Uhr
99,00 €
ermäßigt: 74,00 €
Hannover-Aktiv-Pass
25,00 €

Stadtstraße 17
Hannover Südstadt
max. 11 TN

Viele Menschen haben sehr tiefsitzende negative Glaubenssätze, wenn es um das Thema Geld und Zeit geht. Wir wollen dem gemeinsam auf den Grund gehen. Weiterhin schauen wir, woher unsere Geld- und Zeit-Erziehung stammt und welchen Mythen und Märchen wir nacheifern. Gemeinsam werden allgemeine Grundsätze eines sinnvollen Kapitalaufbaus besprochen. Wir diskutieren den Unterschied zwischen aktivem und reaktivem Kalender und schauen uns die eigenen Ziele des Jahres an. Wir erlernen den Nutzen eines Visionsboards.

232S86252 **Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein**

Christoph Teschner

So, 16.4.23,
10:30–15:30 Uhr
52,00 €
ermäßigt: 39,00 €
Hannover-Aktiv-Pass
28,00 €

Stadtstraße 17
Hannover Südstadt
max. 10 TN

In diesem Seminar geht es darum, den Kommunikationsstil wechseln zu können, um gestressten Gesprächspartnern nicht ausgeliefert zu sein und Mut zu entwickeln. Der Kurs enthält praktische, körperorientierte Übungen mit Aussprache, eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren und Elemente aus dem „sleight of mouth“.



R501.26 **Word: Einstieg**

Mo, 27.2.23,
9:00 - 16:30 Uhr

49,50 €

ermäßigt: 33,50 €

Region-S-Karte:

19,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Grundkenntnisse

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

-Tages-Intensiv-Training
Anahita Haeber
Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, haben das Programm bisher aber nur wenig oder gar nicht genutzt. Nun möchten Sie sich schnell und gezielt in Word einarbeiten? Sie erlernen in diesem Seminar anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word 2010.

Inhalte:

- › Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- › Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- › Rechtschreibhilfe, Silbentrennung
- › Kopieren, Ausschneiden, Drag & Drop
- › Nummerierung und Aufzählung
- › AutoText (Textbausteine), Auto-Korrektur
- › einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern
- › Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren
- › Speichern, Drucken
- › Tipps und Tricks

Expertin/Experte für Office 365 und Cloud Dienste gesucht

Sie haben praktische Berufserfahrung im Projektmanagement im Team mit Office 365? Oder Sie kennen sich mit anderen Cloud-Diensten, wie z.B. Adobe Creative Cloud, aus?

Teilen Sie ihr Wissen und werden vhs-Dozent/in! Richten Sie Ihre Bewerbung an:

pädagogisches Team
info@vhs-langenhagen.de, 0511 7307 9710

R501.27 **Word: Aufbau**

Mo, 6.3.23,
9:00 - 16:30 Uhr

49,50 €

ermäßigt: 33,50 €

Region-S-Karte:

19,50 €

>Bildungszentrum<

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse
Windows und Word

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

- Tages-Intensiv-Training
Anahita Haeber
In diesem Seminar festigen und erweitern Sie Ihr Word-Grundwissen. Sie erfahren, wie Sie Vorlagen nutzen und anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Zusätzlich lernen Sie neue Funktionen kennen, die Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Inhalte:

- › Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und löschen
- › Dokumentvorlagen erstellen
- › Seitengestaltung, Abschnittswechsel, Spaltensatz
- › Einbinden und Verknüpfen von Tabellen und Grafiken
- › Tabulatoren und Tabellen effektiv einsetzen
- › Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen
- › Datenaustausch mit anderen Programmen

R501.28 **Word: Tabellen und Seri- enbriefe**

Mo, 20.3.23,
9:00 - 16:30 Uhr

49,50 €

ermäßigt: 33,50 €

Region-S-Karte:
23,50 €

>Bildungszentrum<

Teilnahmevor-
aussetzungen:
Grundkenntnisse
Windows und Word
Eine Buchempfeh-
lung erhalten Sie
am Kurstag von der
Kursleitung.

- **Tages-Intensiv-Training**

Anahita Haerber

Ob Briefe, Etiketten, Umschläge oder E-Mails - immer dann, wenn ein Dokument an viele Empfänger verschickt werden soll, ist die Serienbrieffunktion hilfreich. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie damit schnell und effizient individuelle Drucksachen entwickeln.

Inhalte:

- › Tabellen erstellen und bearbeiten
- › Geschäftsbriefe nach DIN erstellen
- › verschiedene Seriendruckdokumente erstellen und bearbeiten
- › unterschiedliche Datenquellen einfügen
- › Bedingungsfelder einfügen
- › Felder in Seriendruckdokumenten verwenden

R501.29 **Alltagsaufgaben mit Windows und Word**

Mo, ab 6.3.23,
18:00 - 21:15 Uhr,
3x montags

61,50 €

ermäßigt: 42,30 €

Region-S-Karte:
23,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden müsste.

Das Seminar wird zusätzlich durch Informationen und Übungen des Dozenten ergänzt.

Oliver Schlickeisen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bisher nur wenig mit dem Thema Computer beschäftigt haben.

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

Den PC im Griff:

- › Ordnerstrukturen
- › Dateien organisieren
- › Daten sichern und transportieren

Texte gestalten mit Word:

- › Faltblätter - Texte in Spalten
- › Broschüren & Co.
- › Korrespondenz im Griff





R501.33 **Word & Excel - Einstieg**

Wochenendseminar

Fr, 21.4.23,
18:15 - 21:30 Uhr,

Sa, 22.4.23,

9:00 - 16:30 Uhr

73,50 €

ermäßigt: 49,50 €

Region-S-Karte:

23,50 €

>Bildungszentrum<

Anahita Haeber

Word und Excel von Microsoft sind die Standard-Programme in den Bereichen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Der sichere Umgang mit beiden Programmen ist in der heutigen Berufswelt grundlegend, nicht nur für Beschäftigte in kaufmännischen Berufen.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wesentlichen Funktionen beider Programme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung Word: Eingaben, Korrekturen, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten. Im Bereich Tabellenkalkulation in Excel werden folgende Themen behandelt: Anlegen und Formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen, Seitenansicht und Druck.

Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

R501.34 **Word & Excel - Aufbau**

Wochenendseminar

Fr, 5.5.23,
18:15 - 21:30 Uhr,

Sa, 6.5.23,

9:00 - 16:30 Uhr

73,50 €

ermäßigt: 49,50 €

Region-S-Karte:

23,50 €

>Bildungszentrum<

Anahita Haeber

Es werden fortgeschrittene Themen zu den Microsoft-Office-Programmen Word und Excel behandelt, wie beispielsweise die Änderung von Formatvorlagen und das Einfügen von Grafiken in Word oder benutzerdefinierte Formate, Diagramme und die Nutzung von Funktionen in Excel.

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

Grundkenntnisse zu Word und Excel oder Vorkenntnisse aus dem Einstiegskurs sind erforderlich.

R501.35 **Word & Excel**

für Schülerinnen und Schüler

Fr, 14.4.23,
15:00 - 18:30 Uhr,

Sa, 15.4.23,

9:30 - 12:30 Uhr

48,- €

ermäßigt: 32,- €

>Bildungszentrum<

Anahita Haeber

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Funktionen beider Programme.

Die Teilnehmenden lernen in 2 Tagen wie sie Referate und Seminararbeiten schreiben, formatieren und gestalten können, eine Tabelle erstellen, formatieren + Diagramme.

Dazu gehören bei der Textverarbeitung : Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Tabellen und Grafiken.

Im Bereich Tabellenkalkulation sind das Anlegen und Formatieren von Tabellen sowie erstellen der Diagramme unsere Themen.

Auch als Firmenschulung

Alle Kurse führen wir auch exklusiv und individuell abgesprochen für Unternehmen durch.

Angebote können per E-Mail an info@vhs-langenha-gen.de angefragt werden.

Fragen beantwortet Ihnen unser pädagogisches Team auch telefonisch: 0511 7307 9710



R501.36 Excel: Einstieg

Mo, 15.5.23,
9:00 - 16:30 Uhr
49,50 €
Anahita Haeber

ermäßigt: 33,50 € Was ist eine Tabellenkalkulation,
Region-S-Karte: 19,50 € was kann ich damit machen und
wie ist die Funktionsweise?

>Bildungszentrum<

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Grundkenntnisse.
Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

- Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den „Grund“ gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!
- Inhalte:
- › Funktionsweise von Excel
 - › Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
 - › Eingaben und Bearbeiten von Daten
 - › Verändern der Zellstruktur
 - › relative und absolute Zellbezüge
 - › Zellformate
 - › einfache Berechnungen
 - › einfache Funktionen

R501.37 Excel: Aufbau

Mo, 22.5.23,
9:00 - 16:30 Uhr
49,50 €
Anahita Haeber

ermäßigt: 33,50 € Sie haben vor längerer Zeit einmal
Region-S-Karte: 19,50 € einen Excelkurs besucht und
möchten Ihre Kenntnisse wieder
auffrischen? In diesem Seminar
schauen wir uns noch einmal Formeln und Funktionen an, erstellen
Listen und Diagramme.

>Bildungszentrum<

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

- Inhalte:
- › Arbeiten mit Namen
 - › Funktionen anwenden
 - › Funktionen verschachteln
 - › Arbeitsmappen effektiv nutzen
 - › Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
 - › Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
 - › Grundlegendes zu Diagrammen
 - › Diagramme erstellen
 - › Auswahl verschiedener Diagrammtypen
 - › Diagrammbearbeitung



R501.38 Abendseminar Excel

Fr, 2. und 9.6.23,
17:45 - 21:00 Uhr,

41,50 €

ermäßigt: 28,70 €

Region-S-Karte:

19,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Oliver Schlickeisen

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden müsste.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



R501.40 Xpert ECP Praxis - Kompaktkurs:

Mo - Fr,
26.6.23 - 30.6.23,

8:45 - 13:00 Uhr,

1 Woche, täglich

151,50 €

ermäßigt: 101,50 €

Region-S-Karte:

36,50 €

>Bildungszentrum<

Microsoft Office

Fit im Büroalltag

Anahita Haeber

Setze Sie die Funktionen von Microsoft Office noch effizienter und erfolgreich in Ihrem Büroalltag ein - in diesem Kurs erfahren Sie, wie! Praxisnahe Beispiele verdeutlichen Ihnen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Die Kursinhalte werden anhand von praktischen Übungen trainiert.

Die Kurs-Inhalte sind:

- › **Windows 10:** Grundlagen des Dateimanagements
- › **Word:** Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen, Zeichnungselemente/Grafiken, Serienbriefe/-etiketten
- › **Excel:** Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Diagramme
- › **PowerPoint:** Präsentationen erstellen und steuern

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre MS-Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten, nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen oder im Rahmen einer Umschulung (z.B. gefördert durch die Agentur für Arbeit) eine neue Perspektive suchen.

Am Ende des Lehrgangs können Sie Ihr Wissen mit einem Wissens-Check überprüfen. Möglich ist auch, eine Zertifikatsprüfung zum Europäischen Computer-Pass Xpert abzulegen.

R501.41 Xpert ECP Praxis

Do, ab 13.4.23,
18:00 - 21:15 Uhr,
10 Termine,
wöchentlich,
nicht am 18.5.23
216,50 €
ermäßigt: 137,50 €

Region-S-Karte:
51,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Windows-Grund-
kenntnisse werden
vorausgesetzt.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
müsste.

Fit im Büroalltag

Oliver Schlickeisen

Lernen Sie, mit den Office-Anwen-
dungen Ihren Büroalltag effizient
und erfolgreich meistern. Der Kurs
vermittelt anhand von praxisnahen
Beispielen das erforderliche Wis-
sen zu Dateimanagement, Textver-
arbeitung, Tabellenkalkulation und
Präsentation. Aus dem Kurs-Inhalt:

Windows 10

- › Dateimanagement

Word

- › Textgestaltung
- › Kopf-/Fußzeilen
- › Tabellen
- › Zeichnungselemente/Grafiken
- › Serienbriefe/-etiketten

Excel

- › Tabellen erstellen/formatieren
- › Formeln und Funktionen
- › Diagramme

PowerPoint

- › Präsentationen erstellen und steuern

Der Kurs ist für Personen interes-
sant, die ihre MS-Office-Kennt-
nisse aktualisieren und vertiefen
möchten, nach längerer Zeit wie-
der in den Beruf einsteigen oder
die als Berufsumsteiger eine neue
Perspektive suchen.

Am Ende des Lehrgangs kön-
nen Sie Ihr Wissen mit einem
Fitness-Check überprüfen. Mög-
lich ist auch das Ablegen der
Xpert-Online-Prüfung zum Erwerb
eines Zertifikats.

R501.42 Kurztraining PowerPoint

Do,
16. und 23.3.23,
18:00 - 21:15 Uhr,
40,- €
ermäßigt: 27,20 €
>vhs-Treffpunkt<

**Mit dem Folienmaster
schneller zum Ziel**

Oliver Schlickeisen

PowerPoint ist ein viel genutz-
tes Werkzeug zur Präsentation.
Jedoch ist die Vielfältigkeit und
Zeitersparnis erst bei konsequenter
Nutzung des Folienmasters ge-
geben. Lernen Sie, wie PowerPoint
mit anderen Programmen Daten
austauscht. In diesem Seminar
wird dabei besonderer Wert auf
Methoden zur rationellen – aber
auch effektvollen – Präsentations-
erstellung gelegt.

Kurs-Inhalte sind:

- › Ansichten in PowerPoint nut-
zen
- › Folienlayouts zuweisen
- › Notizeingabe mit dem Register
„Gliederung“
- › Prinzip und Gestaltung des
Folien- und der Layoutmaster
- › Mehrere Folienmaster anlegen
- › Erstellung eigener Masterlay-
outs für ein Corporate Design
- › Folienübergang und benutzer-
definierte Animationen einset-
zen
- › Folien ausblenden
- › Zielgruppenorientierte Präsen-
tation
- › Hyperlinks zur Steuerung

R501.43 **Wochenendseminar**

Sa/So, 18./19.3.23,
9:30 - 17:00 Uhr,

81,50 €

ermäßigt: 55,90 €

Region-S-Karte:

27,50 €

>Bildungszentrum<

Outlook

– Mehr als E-Mail

Oliver Schlickeisen

Nutzen Sie die vielseitigen Funktionen von Outlook, um sich die tägliche Arbeit - nicht nur mit E-Mails - zu erleichtern.

Passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an!

Kurs-Inhalte sind:

- › Anlegen von Ordnerstrukturen zur Sortierung
- › Definition von Ansichten zum Sortieren und Gruppieren
- › Farbkategorien zur elementübergreifenden Suche
- › Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- › Besprechungsanfragen einsetzen
- › Einsatz von Terminen, Aufgaben und der Erinnerungsfunktion
- › Freigabe von Ordnern (in einem Netzwerk)
- › Export von Ordnern zum Backup
- › Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung/Optionen



R501.44 **Kurztraining**

Sa, 29.4.23,
8:45 - 13:00 Uhr

30,- €

ermäßigt: 20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Outlook - Einstieg

Anahita Haeber

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit - nicht nur mit E-Mails - zu erleichtern.

Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt. Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

Kurs-Inhalte sind:

- › Anlegen von Ordnerstrukturen zur Sortierung
- › Definition von Ansichten zum Sortieren und Gruppieren
- › Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- › Besprechungsanfragen einsetzen

R501.46 Alltagsaufgaben mit**Mo, ab 8.5.23,
18:00 - 21:15 Uhr,****3 Termine,
wöchentlich****61,50 €****ermäßigt: 42,30 €****Region-S-Karte:
23,50 €****>vhs-Treffpunkt<****Excel und PowerPoint***Oliver Schlickeisen*

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bisher nur wenig mit dem Thema Computer beschäftigt haben.

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

Fotos und PowerPoint:

- › Reisebericht erstellen
- › Präsentation vorbereiten und
- › am Bildschirm vorführen

Excel-Tabellen und Berechnungen:

- › Mitgliederverzeichnis führen
- › Kraftstoffverbrauch errechnen
- › Wetterdaten auswerten

R507.01**Fr, 24.3.23,
17:00 - 20:15 Uhr,****Sa/So, 25./26.3.23
9:00 - 14:00 Uhr****104,50 €****ermäßigt: 72,50 €****>vhs-Treffpunkt<****oder****R507.02****Fr, 12.5.23,
17:00 - 20:00 Uhr,****Sa/So, 13./14.5.23
9:00 - 14:00 Uhr****96,50 €****ermäßigt: 58,10 €****>vhs-Treffpunkt<****10-Finger-Schreiben****am PC heute - anders als bisher?***Heidrun Pallagst*

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Lehrgang basiert auf dem multisensorischen Lernen. Das heißt, es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - und so kann das Erlernen des 10 - Finger - Schreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet.

Das logisch - rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; ein Schreibtraining mit praktischen Übungen sichert das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen.

R501.45 OneNote**Sa, 11.3.23,
9:30 - 17:00 Uhr****40,- €****ermäßigt: 29,60 €****>vhs-Treffpunkt<****- Strukturiert arbeiten***Oliver Schlickeisen*

OneNote ist mehr als ein Notizbuch. Sie können Informationen strukturiert sammeln und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen – ähnlich einem Wiki. Durch mehrere Ebenen (sog. Notizbücher) lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten. Der große Vorteil: Alles ist zentral und auch im Team verfügbar. Kursinhalte:

- › Elemente des Anwendungsfensters kennenlernen
- › Organisieren und Verwalten von Informationen
- › Erstellen von Notizbüchern sowie Anlegen von Abschnitten und Seiten (Struktur)
- › Einfügen unterschiedlicher Inhalte mit Verknüpfungen in das Notizbuch
- › Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- › Arbeiten im Team (Freigaben und Schutz)

R501.47 **PC-Chaos war gestern**

Mo,
– **Ordner und Dateien**

26.6. und 3.7.23,
18:00 - 21:15 Uhr,

41,50 €

ermäßigt: 28,70 €

Region-S-Karte:

19,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie -
wenn vorhanden
- eine externe Fest-
platte oder einen
USB-Stick mit.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Das Seminar wird
zusätzlich durch
Informationen und
Übungen des Do-
zenten ergänzt.

Oliver Schlickeisen

Wo war denn nochmal die Da-
teie zum Brief oder der Scan des
Vertrags? Selbst die Suchfunktion
hilft nicht weiter? Ordnung und
Struktur auf dem PC ist leichter
gesagt als getan.

Also wollen wir in diesem Kurs
eine individuelle Ordnerstruktur
erstellen, damit Sie Ihre Doku-
mente, Bilder Musiktitel etc. sofort
wiederfinden. Zusätzlich beschäf-
tigen wir uns auch mit Dateitypen
und zip-Archiven.

Der Kurs bezieht sich ausschließ-
lich auf das Betriebssystem
Windows, nicht mit Betriebssystemen
von Apple.

R501.60 **Digitale Sicherheit**

verbessern

Mo, 19.6.23,
18:00 - 21:15 Uhr

20,- €

ermäßigt: 13,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Oliver Schlickeisen

Für die Sicherheit Ihrer digitalen
Geräte gibt es oft zwei Optionen
- entweder „gar nicht“ oder „zu
viel“. Sicheres Verhalten in der
digitalen Welt sollte sich dazwi-
schen bewegen. Wie das geht,
soll in diesem Vortrag betrachtet
werden.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Anhand von Checklisten wird
ein Überblick über die wich-
tigsten Kriterien zur Steigerung
der Sicherheit von Geräten, des
Betriebssystems und von Diensten
gegeben:

- › Absicherung von Windows 10
mit Bordmitteln und kostenlosen
Tools
- › Router als Einfallstor in das priva-
te Netz
- › Notwendigkeit der wichtigsten
Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- › Möglichkeiten zur Sicherung der
Privatsphäre
- › Umsetzung erster notwendiger
Schritte bei Schädlingsbefall
- › Überblick über diverse Sicher-
heits-Mythen, die oft zu Verunsie-
cherung führen
- › Tipps- und Tricks zum Umgang
mit Erpressungs- und Verschlüsse-
lungs-Malware

Der Vortrag richtet sich an privat
Interessierte und nicht an Per-
sonen, die im administrativen
Bereich arbeiten.



R501.61 **Computerkurs für
Migrantinnen und
Migranten**

Mi, ab 1.3.23,
8:45 - 12:00 Uhr,
5x

121,50 €

ermäßigt: 81,50 €

Region-S-Karte:

31,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Anahita Haeber

Sie lernen in diesem Kurs Grundlagen für PC oder Notebook in deutscher Sprache: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zu-rechtfinden, Dateien und Ordner verwalten. Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie einfach Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen im Internet lernen Sie schnelle Recherche und wie Sie Ihr E-Mailprogramm einrichten. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft.

Die Kursinhalte werden in einfachen Worten (leichter Sprache) erklärt.

Die Kursinhalte sind:

- › Funktionen der Computeroberfläche (Windows)
- › Dateien erstellen, öffnen, speichern, drucken und wiederfinden
- › Texte eingeben, Briefe schreiben
- › Recherchieren im Internet
- › E-Mails empfangen und senden

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

R501.62 **Computer-Club für Alle**

Mi, ab 12.4.23,
9:30 - 11:00 Uhr,

5 Termine,
alle 2 Wochen

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Anahita Haeber

Sie möchten eine Software besser in deutscher Sprache kennenlernen? Oder interessieren sich für die wichtigsten Funktionen von Word, Excel oder anderen Programmen?

Wir erklären alles verständlich und Schritt für Schritt (leichte Sprache). Mit Tipps und Tricks bedienen Sie die Programme schneller – ob Zuhause oder bei der Arbeit. So wird Ihnen beispielsweise die Formatierung von Texten besser gelingen.

Gerne helfen wir auch beim Ausfüllen von Online-Formularen. Auch beim Schreiben von Bewerbungen unterstützen wir gerne. Zum Beispiel den Text schön gestalten (formatieren) oder das Passfoto verkleinern.

Stellen Sie gerne im Kurs Ihre Fragen. Gemeinsam in der Gruppe finden wir Antworten und Lösungen.

Ob PC (Windows) oder Smartphone (Apps) - im Computer-Club vertiefen Sie Ihr Können, teilen Sie Ihr Wissen mit Anderen und lernen auch Neues!



R501.70 iPad statt Tafel

Di,
20. und 27.6.23,
16:00 - 19:15 Uhr,
48,- €
>vhs-Treffpunkt<

Steffen Bien

Mit Hilfe der Notizen-App oder der Freeform-App können Sie Ihr Tafelbild vorab oder während des Unterrichts gestalten. Am Ende Ihrer Unterrichtsstunde können Sie die Inhalte den Schülerinnen und Schülern zum Wiederholen, Lernen und Vertiefen zur Verfügung stellen. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie in der Notizen-App Ihre gesamte Unterrichtseinheit planen und alle notwendigen Medien, wie Arbeitsblätter, Filme, Fotos oder Audiodateien, Tafelbilder, Dokumente und Tabellen abrufbereit an einem Ort sammeln. Darüber hinaus lernen Sie die Grundlagen des Umgangs mit Apples neuer Whiteboard-App „Freeform“.

Dieses Angebot richtet sich an Lehrkräfte wie auch an päd. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie sozialpädagogische Teams, die das iPad stärker in der Arbeit nutzen möchten.

Bei Interesse erhalten Sie vom Dozenten Zugang zum entgeltfreien Exemplar seines eBooks „Das iPad in der Schule“.

Sie haben Interesse an anderen Themen zur iPad-Nutzung, wie Pages für eigene E-Books (EPUB Format) oder Animationen und Apple-Pencil-Einsatz in Keynote? Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung an unser päd. Team. Gerne bieten wir auf Anfrage auch Inhouse-Schulungen an.

R501.71 iPad – Den Alleskönner gezielt einrichten

Mi, 9., 26.4.
und 3.5.23,
9:30 - 12:45 Uhr,
72,- €
ermäßig: 43,20 €
>vhs-Treffpunkt<

Steffen Bien

Sie haben ein neues iPad? Dann lernen Sie in diesem Kurs Ihr iPad mit dem mobilen Betriebssystem iPadOS kennen.

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen, richten vorinstallierte Apps individuell ein und installieren weitere nützliche Apps.

Sie werden sehr schnell merken, dass das iPad viel mehr als nur das Lesen des Zeitungsabos kann. Das iPad kann darüber hinaus mehr als andere Tablets und sogar als Ihr Computer!

Nach diesem Kurs werden Sie die für Sie wichtigen Funktionen Ihres iPads effizient zu nutzen können.

Kurs-Inhalt sind:

- › Erster Start, Grundlegende Bedienung und Einstellungen, Mobile Daten
- › Bedienungshilfen, Bildschirmsperre, Touch ID / Face ID
- › Gleichzeitiges Arbeiten mit 2 Apps im geteilten Bildschirm
- › Arbeiten mit externen Tastaturen, Mäusen und Trackpads
- › Bedienung des iPads mittels Sprachsteuerung und Diktierfunktion
- › Zugang zum Internet und Installieren von Apps
- › Grundzüge der iCloud
- › Aufnehmen von Fotos und Videos
- › Navigieren mit der Karten-App

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.

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

R501.73 iPhone – Der schnelle Einstieg

Di, 14., 21. und
28.2.23,
9:30 - 12:45 Uhr,

72,- €
ermäßigt: 43,20 €
>vhs-Treffpunkt<

Steffen Bien

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in die Bedienung Ihres iPhones und den Umgang mit Apples mobilem Betriebssystem iOS.

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

Sie lernen die wichtigsten Grundfunktionen und Systemeinstellungen ihres Gerätes kennen, organisieren und bedienen vorinstallierte Apps und installieren weitere nützliche Apps.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg/Umstieg in die Apple-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen Ihres iPhones effizient zu nutzen.

Kurs-Inhalte sind:

- › Fragen rund um die SIM-Karte, Erster Start, Einstellungen definieren, Grundlegende Bedienung
- › Mobile Daten
- › Bedienungshilfen, Bildschirmsperre, Touch ID / Face ID
- › Bedienung des iPhones mittels Sprachsteuerung und Diktierfunktion
- › Zugang zum Internet und Installieren von Apps
- › Grundzüge der iCloud
- › Aufnehmen von Fotos und Videos
- › Navigieren mit der Karten-App

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.

R501.76 Mac – Tipps und Tricks für den Start

Mi, 10., 17. und
24.5.23,
9:30 - 12:45 Uhr,

72,- €
ermäßigt: 43,20 €
>vhs-Treffpunkt<

Steffen Bien

Erfahren Sie in Kürze alles, was Sie für einen sicheren Umgang mit Ihrem Mac brauchen. Sie werden in diesem Kurs Ihren Mac in seiner Einfachheit kennen und bedienen lernen, so dass der Umgang für Sie zum Kinderspiel wird.

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

Wir klären viele Fragen, z.B. „Was sind Apps?“, „Wie installiere und lösche ich Programme?“, „Was sind intelligente Ordner?“. Dies und noch viel mehr sind Inhalte dieses Workshops. Neben den Kursinhalten ist natürlich auch Zeit für Ihre Fragen!

Kurs-Inhalte sind u.a.:

- › Erste Schritte mit dem Mac
- › Den Mac einrichten
- › Grundlegende Bedienung: der Schreibtisch, Wischgesten, Tastatur, Widgets, Systemeinstellungen
- › Multitasking: Das Dock, mit 2 Apps gleichzeitig arbeiten
- › Der Finder - Mit Dateien und Ordnern umgehen
- › Dokumente sichern und weitergeben
- › Safari - Mit dem Mac ins Internet
- › Kontakte, verwalten
- › weitere Programme auf dem Mac
- › Fotos organisieren - Ein Überblick, Tipps und Tricks

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes MacBook, ggf. mit Netzteil, mitbringen.



R501.79 **Der Apple-Club**

**Do, ab 16.2.23,
10:00 - 12:15 Uhr,**

**5 Termine,
1x im Monat**

**100,- €
>vhs-Treffpunkt<**

Der Einstieg ist monatlich möglich, das Entgelt wird entsprechend angepasst (20€ pro noch stattfindenden Monat).

Steffen Bien

Der Apple-Club ist ein offenes Kursangebot rund um die Apple-Welt, in der Sie Ihre Fragen zu Ihrem iPhone, iPad oder Mac stellen können. Gemeinsam lösen wir Probleme und probieren zusammen Neues aus!

In den fünf Terminen werden neben Ihren Fragen auch ausgewählte Vortragsthemen die Basis für den Erfahrungsaustausch sein.

Bitte bringen Sie Ihr Apple-Gerät mit.

R501.80 **Android-Tablets und -Smartphones**

**Mo - Mi,
5.6.23 - 7.6.23,
9:30 - 12:00 Uhr,**

**45,- €
ermäßigt: 30,60 €
>Bildungszentrum<**

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

Basiskurs

Wolfram Fabricius

Android ist eines der führenden Betriebssysteme für Smartphones und Tablets. Dieser Kurs ist als Einführung gedacht und soll Sie mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Gerätes vertraut machen.

Kurs-Inhalte sind u.a.:

- › Android Grundlagen
- › Google-Konto einrichten
- › E-Mail einrichten
- › Gerät mit Apps erweitern
- › das Internet nutzen
- › Wartung und Pflege

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet/Smartphone mit.



R501.81 **Android-Tablets und -Smartphones**

**Mo - Mi,
19.6.23 - 21.6.23,
9:30 - 12:00 Uhr,**

**45,- €
ermäßigt: 30,60 €
>Bildungszentrum<**

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

Vertiefung

Wolfram Fabricius

Sie möchten Ihr Android-Smartphone oder -Tablet noch intensiver kennenlernen? In diesem Kurs werden wir Offengebliebenes zu den grundlegenden Funktionen klären und das bestehende Wissen ausbauen. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit!

Für die Teilnahme werden folgende Grundkenntnisse vorausgesetzt oder die Teilnahme am Basiskurs:

- › eingerichtetes Google-Konto und E-Mail-Konto
- › erste Apps sind installiert
- › eingerichteter Browser für die Internetnutzung
- › erste Informationen zu Wartung und Pflege

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet/Smartphone mit.

vhs-Computer-Clubs

- für Seniorinnen und Senioren

**Einstieg
jederzeit
möglich.**

Vom interessierten Computereinsteiger bis zum „Freak“ können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

**einmaliges
Aufnahmeentgelt:
20,00 €**

**vierteljährliches
Teilnahmeentgelt:
45,00 €**

Der VHS-Computer-Club ist eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder E-Mails handelt.

**Die Clubs finden
im 14-tägigen
Rhythmus**

**15 bis 17:30 Uhr
im vhs-Treffpunkt
statt.**

R501.10 - Montags

Oliver Schlickeisen

R501.12 - Dienstags

Wolfram Fabricius

R501.07 - Mittwochs

Wolfram Fabricius

R501.08 - Donnerstags

Oliver Schlickeisen

R501.09 - Donnerstags

Oliver Schlickeisen

R501.16 PC-Schnupperseminar

**Mo - Mi,
13.2.23 - 15.2.23,
9:30 - 12:45 Uhr,
60,- €**

**ermäßigt: 40,80 €
>vhs-Treffpunkt<**

- für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

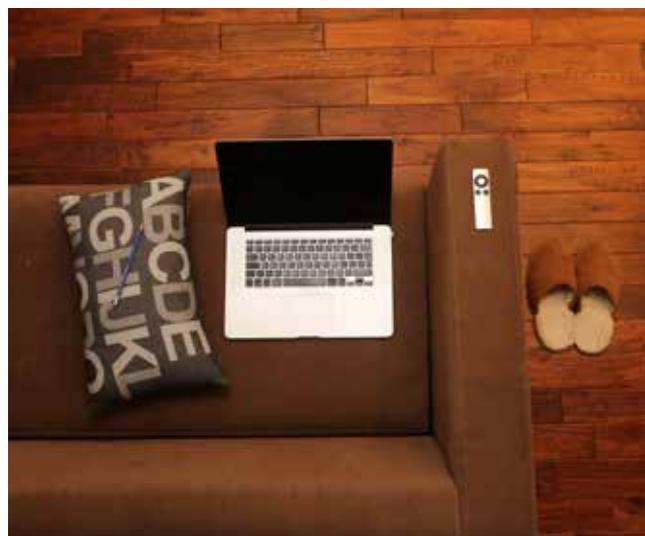
Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Computers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

Folgende Themen werden behandelt:

- › Aufbau und Funktionsweise eines PCs
- › Arbeitsweise von Laufwerken und Festplatten
- › Betriebssysteme
- › Standardprogramme





R501.17 **Windows 10**

Mo - Mi,
27.2.23 - 1.3.23,
9:30 - 12:45 Uhr,

60,- €
Wolfram Fabricius

ermäßigt: 40,80 €
>Bildungszentrum<

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden anschließend jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.

Folgende Themen werden behandelt:

- › Aufbau und Funktionsweise eines PCs
- › Arbeitsweise von Laufwerken
- › Windows 10
- › Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.



R501.18 **Dateien, Ordner und Programme: Ordnung schaffen**

Mo - Mi,
13.3.23 - 15.3.23,
9:30 - 12:45 Uhr,

60,- €
- für Seniorinnen und Senioren

ermäßigt: 40,80 €
>Bildungszentrum<

Wolfram Fabricius

Gestern habe ich eine Datei gespeichert - heute finde ich sie nicht mehr wieder. Geht es Ihnen ähnlich, haben Sie auch Probleme mit dem Windows-Dateiablagensystem? In diesem Seminar wird an drei Vormittagen ausführlich behandelt, wie Sie Ordnung in Ihre Dateien bringen, so dass Sie nie wieder Probleme beim Speichern und Wiederfinden von Dateien haben werden. Außerdem lernen Sie, wie Ordnerstrukturen angelegt werden, um beispielsweise digitale Fotos oder Dokumente sinnvoll abzulegen. Zu den weiteren Kursinhalten gehört das Herunterladen und Speichern von Inhalten aus dem Internet und die Installation/Deinstallation von Programmen. Ein aussagekräftiges Handbuch mit allen behandelten Themen gehört natürlich auch dazu.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden müsste.



Weitere Kursleiter/innen gesucht

Ob Online-Banking als Alltag und Pflicht, Fernsehen mit Streaming-Diensten, Sparen beim Heizen dank Smartphone-App oder ein ganz anderes Thema - In der vhs können Sie ihr Wissen weitergeben! Bewerben Sie sich als Dozent/in, um andere Menschen rund um das digitale Leben fit zu machen.

Richten Sie Ihre Bewerbung an:

pädagogisches Team
E-Mail: info@vhs-langenhagen.de
Telefon: 0511 7307 9710

R501.19 **Briefe und Texte mit Word**

Mo - Mi,
24.4.23 - 26.4.23,
9:30 - 12:45 Uhr,
- für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

60,- € Das Textverarbeitungsprogramm

ermäßigt: 40,80 € Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus. Kurs-Inhalt:

- › - Texte laden, speichern und sichern
- › - Funktionen der Text- und Seitengestaltung
- › EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.
- › Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden müsste.

R501.20 **Surfen und sicher**

Mo - Mi,
8.5.23 - 10.5.23,
9:30 - 12:45 Uhr,
60,- €
- für Seniorinnen und Senioren

ermäßigt: 40,80 €
>Bildungszentrum<
Wolfram Fabricius

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

Für das neue Windows 10 sind viele der mitgelieferten Programme (Apps) neu programmiert worden. So auch der Browser Edge (den Browser benötigt man zur Darstellung von Internetseiten). Neben anderen neuen Funktionen gibt es außerdem Werkzeuge, um Inhalte von Internetseiten zu markieren oder zu kopieren.

In diesem Kurs lernen Sie alle Neuerungen und die Bedienung des neuen Browsers Edge kennen. Sie erfahren, wie Sie Internetseiten finden und aufrufen können. Außerdem erfahren Sie alles, was benötigt wird, um Ihren PC/Laptop abzusichern und um sicher im Internet surfen und einkaufen zu können. Dazu bekommen Sie Tipps, wie Sie seriöse Online-Verandhäuser finden und nutzen können. Was kann man sinnvollerweise und bedenkenlos im Internet bestellen und was sollte man besser vor Ort kaufen? Auch das ist eine Frage, auf die Sie im Kurs eine Antwort bekommen werden. Zusätzlich wird natürlich gezeigt, welche Bezahlmöglichkeiten Sie haben, wenn Sie im Internet eine Bestellung aufgeben.

Stichwortverzeichnis

A

Acrylmalerei — 47, 48
Airbrush-Design — 49
Alphabetisierungsansätze — 123
Android — 142
Apple — 140, 141
Apple-Club — 142
Aquarellmalerei — 48
Arabisch — 96
Ardennen — 30
Assistenzsysteme — 16
Astronomie — 32, 33
Astrophysik — 17
Augen — 70
Augustnachthimmel — 33
Ausstellung — 12, 38, 47, 48
Austauschforum — 124
Autogenes Training — 74
Automobilentwicklung — 18

B

Beckenbodentraining — 84, 88
Belgien — 30
Betreuungsverfügung — 26
Bewegung — 84, 85
Blitzen — 55
Bluesharp — 44
Braunkelchen — 30
Bürgerakademie — 21

C

Chansons — 36
China — 12
Chinesisch — 97
Chinesisches Menü — 61

D

Darmgesundheit — 70
Dateimanagement — 138, 144
Datensicherheit — 138, 145
Demokratie — 16
Deutsch als Fremd- & Zweitsprache — 111-121
Digitalisierung — 20
Diversity — 11
Donnerstagsgespräch — 22
dunkle Materie — 17
Duo Klarton — 36

E

EDV — 130-145
E-Mail — 139
Emissionsfreier Transport — 27
Englisch — 97-100
Entsäuerung — 69
Entspannung — 74-83
Epikur — 24
Ernährung — 71
Ernährungssysteme — 15
Erzählungen — 41
Ethik — 20
europäische Moderne — 19
Europäischer Computer-Pass — 134
Excel — 132-135, 139

F

Fahrassistenzsysteme — 18
Fahrrad — 30
Fahrradfahren — 27
fairer Handel — 27
Farbberatung — 72
Faszien — 79, 82, 83, 88
Feldenkrais — 85

Finanzsicherung — 26
Fingerfood — 62
Fotoclub — 54
Fotografie — 54, 55
Fotoreise — 55
Frankreich — 30
Französisch — 100, 101
Frauentag — 38, 39
Friedhöfe — 14
Füße — 85

G

Gärten in Belgien — 29
Gartenpflege — 29
Gästeabend — 65
Gedächtnistraining — 73
Geflüchtete — 11
Geldanlage — 26
Gesicht — 68
Gesprächskreise — 22, 25
Gesundheit — 66-89
Gitarre — 43
Globale Zusammenhänge — 28
Globalisierung — 15
Glück — 66, 67
Griechisch — 104
Großmutter's Rezepte — 62
Gymnastik — 85, 88, 89

H

Hannover — 14, 52, 53
Hannover 96 — 13
Harz — 28
Hexenküche — 65
Hohes Venn — 30
Hubble-Teleskop — 33

- I**
- Ikebana — 50
 - Inflation — 15
 - Ingeborg — 39
 - Insektenfreundliche Blüten — 29
 - Integration — 124, 125
 - Integrationskurse — 117-119
 - Interkultureller Newsletter — 125
 - Internet — 145
 - Invasive Arten — 28
 - iPad — 140
 - iPhone — 141
 - Italienisch — 105
- J**
- Jazz — 11
 - jüdisches Leben — 13
- K**
- Kabarett — 39
 - Keramik — 50
 - Klangschalen — 75
 - Klimaforschung — 17
 - Klimaschutz — 10
 - Kochen — 58-65
 - Kochen für Eltern & Kinder — 59
 - Kochen für Männer — 58
 - Kochen Gästeabend — 65
 - Kochen Test — 58
 - Kochworkshop — 61
 - Kosmologie — 17
 - Kulturgeschichte — 32
 - Kulturgeschichte Hannovers — 14
 - Kunstaussstellung — 12
 - Künstliche Intelligenz — 16
 - Kurzgeschichten — 41
- L**
- Lachyoga — 78
 - Lazy Gardening — 29
 - Lehrerinnen und Lehrer — 122
 - Lieder — 36
 - Litauisch — 106
 - Literatur — 40, 41
 - LSBTI — 11
- M**
- Mac — 141
 - Makeup — 72
 - Malen — 38, 47, 48
 - Malerei — 46
 - Märchen — 37
 - Marktplatz VHS — 10
 - Masuren — 31
 - Meditation — 75
 - Mehrsprachigkeitsdidaktik — 122
 - Mensch-Maschine — 16
 - Migranten — 11
 - Migration — 18
 - Milchstraße — 33
 - Mittsommernacht — 33
 - Mondrian — 46
 - Mundharmonika — 44
- N**
- Nachhaltiger Konsum — 27
 - Nähen — 51
 - Natur — 30, 31
 - Neue Arten — 28
- O**
- Omas Rezepte — 62
 - OneNote — 137
 - online — 15-21, 28, 32-33, 83, 103
 - Orientalische Küche — 60
 - Osterbäckerei — 64
 - Osterhimmel — 32
 - Outlook — 136
- P**
- Partyhäppchen — 62
 - Patientenverfügung — 26
 - Persische Küche — 61
 - Philosophie — 24, 25
 - Pilates — 88, 89
 - Pilsach — 38
 - Polen — 31
 - Polnisch — 106
 - Portraitfotografie — 54
 - Porträtzeichnen — 46
 - Potsdam — 55
 - Powerpoint — 134, 135
 - Progressive Muskelentspannung — 74
 - Psychologie — 66, 67, 73
- Q**
- Qigong — 70, 76, 77
 - queere Community — 11
- R**
- Raile — 37
 - Raumfahrt — 16
 - Refugees — 11
 - Reisebericht — 30, 31
 - Resilienz — 67
 - Robotik — 16
 - Romantik — 19
 - Rückentraining — 85
 - Russisch — 107, 108

S

Sanshui - chin. Malerei — 12
Schneidern — 51
Schokofahrt — 27
Schulen — 122, 123
Schulter/Nacken Beschwerden — 84
Seefunkzeugnis — 90, 91
Segeln — 91
Sehen — 70
Semesterauftakt — 36
Short Range Certificate — 91
Smartphone — 142
Spanisch — 108, 109
Spaziergang — 14
Sportbootführerschein — 90, 91
Sprachen — 96-121
Sprachsensibilität — 122, 123
Stadtrundgang — 52, 53
Stauden — 29
Sternenbilder — 32
Sternschnuppen — 33
Sumi-E — 49

T

Taiji-Qigong — 76, 77
Taoismus — 25
Theater — 41
Tonarbeiten — 50
TriloChi — 79, 82
Trommeln — 42, 43
Türkische Küche — 60
türkische Volkslieder — 11
Tuschmalerei — 49

U

Ukraine — 19
Ungarisch — 110
Ungarndeutsche — 40
Utopie — 24

V

vegane Ernährung — 63
Vernissage — 12
vhs.wissen live — 15-20
Vogel des Jahres — 30
Von Anderswo — 28
Vorsorgevollmacht — 26
Vorspeisen — 63

W

Wasserkrise — 17
Wattenmeer — 28
Welternährung — 15
Windows — 134, 135, 139, 143
Windows 10 — 131
Wirbelsäulengymnastik — 85
Word — 130-135, 139, 145

X

Xpert ECP Praxis — 135

Y

Yoga — 78-83

Z

Zeichnen — 46
Zentralafrikanisches Buffet — 61
Zimny — 39
Zugewanderte — 139

Terminübersicht

zu Abendveranstaltungen, Tages- oder Wochenendseminaren, Workshops, Online-Kursen & neuen Angeboten

Kurse, die wöchentlich stattfinden, finden Sie in den Programmbereichen dieses Hefts.

jederzeit	R104.23	Von Anderswo - Neue Arten im Wattenmeer und Harz	28
jederzeit	R100.10	Die Bürgerakademie in der vhs Langenhagen	21
jederzeit	R501.07-12	vhs-Computer-Club	143
nach Vereinbarung	R305.16	gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass	65

Februar

6.2.23	Mo	R100.80	„Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“	15
9.2.23	Do	R102.50A	Austauschforum Integration	124
12.2.23	So	R100.81	Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute	15
ab 14.2.23	Di	R305.01	Männer - Helden der Küche	58
ab 14.2.23	Di	R201.24	Kurzgeschichten und Erzählungen	41
ab 14.2.23	Di	R108.11	Philosophischer Gesprächskreis	25
ab 14.2.23	Di	R501.73	iPhone - Der schnelle Einstieg	141
ab 15.2.23	Mi	R409.02	Italienisch A1.1	105
ab 15.2.23	Mi	R301.43	FaszienYoga - online	83
ab 15.2.23	Mi	R301.46	Yoga - online	83
16.2.23	Do	R305.07	Hexenküche - so bereiten Sie zauberhafte Gerichte zu	65
ab 16.2.32	Do	R417.00	Polnisch A1.1	106
ab 16.2.23	Do	R501.79	Der Apple-Club	142
17.-18.2.23	Fr	R210.27	Airbrush-Design für alle Malstile	49
17.2.23	Fr	R100.01	Queere Geflüchtete - Ankommen - Bleiben - Zukunft gestalten	11
ab 17.2.23	Fr	R425.00	Ungarisch A1.1	110
18.2.23	Sa	R109.02	Traumland Masuren – Naturparadies im Nordosten Polens	31
ab 18.2.23	Sa	R401.02	Crashkurs Arabisch A1.1	96
ab 21.2.23	Di	R100.35	Wissenschaft für Neugierige - Gesprächskreis	22
20.2.23	Mo	R201.19	Frau Chrysantheme und die Blumenkönigin	37
22.2.23	Mi	R201.00	Semesterauftakt: Kommste mit nach Honolulu?	36
ab 24.2.23	Fr	R201.20	Dörte Hansen: Zur See - Literaturgesprächskreis	40
25.2.23	Sa	R207.08	Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil	47
25.2.23	Sa	R302.42	Workshop für den Schulter- und Nackenbereich	84
27.2.23	Mo	R501.26	Word: Einstieg -Tages-Intensiv-Training	130
27.2.23	Mo	R100.82	Kann man Demokratie messen?	16
ab 28.2.23	Di/Fr	R402.00	Chinesisch A1.1	97

März

1.3.23 Mi	R304.06	Menschenkenntnis mit System	68
ab 1.3.23 Mi	R501.61	Computerkurs für Migrantinnen und Migranten	139
ab 2.3.23 Do	R211.00A	Fotoclub pro - Portrait- und Peoplefotografie	54
3.3.23 Fr	R303.14	Natürlich besser sehen - mit Qi Gong	70
3.3.23 Fr	R305.04	Orientalische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht	60
3.3.23 Fr	R104.05	Das Braunkehlchen – Vogel des Jahres 2023	30
6.3.23 Mo	R501.27	Word: Aufbau - Tages-Intensiv-Training	130
ab 7.3.23 Di	R211.00B	Fotoclub pro - Portrait- und Peoplefotografie	54
7.3.23 Di	R100.83	Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege	16
7.3.23 Di	R103.01	Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	26
8.3.23 Mi	R110.00	Wie die Sternbilder an den Himmel kamen	32
8.3.23 Mi	R211.07	Portrait im Studio	54
10.3.23 Fr	R200.00	Die Divanetten: Ingeborg & Ingeborg – Kabarett	39
10.3.23 Fr	R200.01	Vernissage: Michaela v. Pilsach: Lichträume - Acryl auf Papier & Leinwand	38
10.3.23 Fr	R305.06	Persische Küche und deutsche Küche wunderbar kombiniert	61
11.-18.3.23 Sa	R404.01.WS	Mehrsprachigkeit, Scaffolding & Sprachsensibilität im (Fach-)Unterricht	122
11.3.23 Sa	R301.26	Vitale Kräfte stärken: Qigong und Selbstfürsorge zum Frühlingsanfang	76
11.3.23 Sa	R501.45	OneNote - Strukturiert arbeiten	137
14.3.23 Di	R109.00	Überraschendes aus Belgien und Ostfrankreich	30
15.3.23 Mi	R100.84	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie	17
15.3.23 Mi	R100.50	Die Geschichte von Hannover 96 von den Anfängen bis heute	13
16.3.23 Do	R100.85	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?	17
ab 16.3.23 Do	R303.10	Körperwissen/Alltagswissen: Was man weiß, was man wissen sollte	66
16./23.3.23 Do	R501.42	Kurztraining PowerPoint - Mit dem Folienmaster schneller zum Ziel	135
17.3.23 Fr	R109.10	Stadtrundgang: Sagen und Gruselgeschichten der Leinemasch	52
17.-19.3.23 Fr	R209.12	Nähen, weil es Spaß macht - für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen	51
17.3.23 Fr	R301.23	Meditationsworkshop - zum Kennenlernen	74
17.3.23 Fr	R305.13	Osterbäckerei	64
17.3.23 Fr	R304.04	Frühjahrsputz	69
18.3.23 Sa	R304.24	Kleiner Anti-Aging, Wellness und Beautykompass	72
18.3.23 Sa	R304.25	Makeup - Workshop: jede Frau ist schön!	72
18.-19.3.23 Sa	R501.43	Wochenendseminar Outlook – Mehr als E-Mail	136
18.3.23 Sa	R207.09	Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil	47
20.3.23 Mo	R501.28	Word: Tabellen und Serienbriefe - Tages-Intensiv-Training	131
21.3.23 Di	R100.86	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Fahrerassistenzsysteme	18
24.- 25.3.23 Fr	R210.28	Airbrush-Design für alle Malstile	49
24.3.23 Fr	R301.21	Klangschalen-Meditation	75
24.3.23 Fr	R304.09	Das Säure-Basen-Gleichgewicht - ein Balanceakt des Körpers	69

24.-26.3.23 Fr	R507.01	10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?	137
25.3.23 Sa	R302.43	Workshop Beckenboden - für Frauen	84
25.3.23 Sa	R301.62	Fit in den Frühling mit Yoga	78
27.3.23 Mo	R110.01	Osterspaziergang am Sternenhimmel	32

April

ab 9.4.23 Mi	R501.71	iPad - Der Alleskönner	140
ab 12.4.23 Mi	R501.62	Computer-Club für Alle	139
13.4.23 Do	R103.06	Das 1 x 1 der Geldanlage - in Zeiten niedriger Zinsen & hoher Inflation	26
14.4.23 Fr	R305.09	Fleisch ist mein Gemüse	62
14.-15.4.23 Fr	R501.35	Word & Excel für Schülerinnen und Schüler	132
15.4.23 Sa	R404.B2.P	Sprachprüfung - telc Deutsch B2	120
15.4.23 Sa	R213.30	Bluesharp/Mundharmonika	44
15.4.23 Sa	R302.40	Dem Rücken etwas Gutes tun - ein Feldenkrais-Seminar	85
15.4.23 Sa	R207.22	Chinesisch-Japanische Tuschemalerei Sumi-E	49
ab 16.4.23 Do	R412.00	Griechisch A1.1	104
17.4.23 Mo	R100.02	Shanshui – Chinesische Landschaftsmalerei - Vernissage und Vortrag	12
17.4.23 Mo	R304.20	Grundlagen der Farbberatung	72
18.4.23 Di	R306.02	Positiv denken geht nicht? Das wäre ja gelacht!	66
18.4.23 Di	R100.00	Klima. Schutz. Gerecht. - Vortrag und Marktplatz	10
19.4.23 Mi	R201.02	Jana Raile: Wie die Liebe so spielt - Vom Zauber der Liebe	37
20.4.23 Do	R104.01	Gärtnern ganz entspannt	29
21.4.23 Fr	R110.02	Hubbies Reise durch die Milchstraße (nicht nur für Familien)	33
21.-22.4.23 Fr	R212.12	Von der Planung bis zur Premiere oder Wie funktioniert Theater?	41
21.-22.4.23 Fr	R501.33	Wochenendseminar Word & Excel - Einstieg	132
21.4.23 Fr	R305.08	Fingerfood & Partyhäppchen aus aller Welt	62
22.4.23 Sa	R404.C1.P	Sprachprüfung - telc Deutsch C1 Hochschule	121
22.4.23 Sa	R301.63	Workshop FaszienYoga	79
23.4.23 So	R100.87	Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration	18
24.4.23 Mo	R206.08	Piet Mondrian - Vortrag mit Bildern	46
27.4.23 Do	R102.50B	Austauschforum Integration	124
28.-29.4.23 Fr	R210.29	Airbrush-Design für alle Malstile	49
28.4.23 Fr	R104.02	Ein Gartenspaziergang mit Pflgetipps	29
28.4.23 Fr	R305.03	Safiyes türkische Küche	60
29.4.23 Sa	R404.B1.P	Sprachprüfung - telc Deutsch B1	120
29.4.23 Sa	R501.44	Kurztraining Outlook	136

Mai

ab 2.5.23 Di	R108.11	Philosophischer Gesprächskreis	25
3.5.23 Mi	R306.07	Gesünder im Alltag mit Selbst- und Zeitmanagement	67
ab 3.5.23 Mi	R305.15	Treffen zum Kochen für Menschen mit Behinderung	59
ab 4.5.23 Do	R201.22	Geschichten aus der alten Truhe - ungarndeutsche Vorleseerei	40
5.5.23 Fr	R305.17	Vortrag - Genussvoll fit bleiben - Ernährung im Alter	58/71
5.5.23 Fr	R305.18	Kaliméra Kreta	60
5.5.23 Fr	R304.05	Die Organuhr - Leben im Rhythmus der Zeit	68
5.-6.5.23 Fr	R501.34	Wochenendseminar Word & Excel - Aufbau	132
6.5.23 Sa	R404.02.WS	DaF/Z: - Musterverfügbarkeit, phraseologische Kompetenzen und Ansätze der pragmasemantischen Konstruktionsdidaktik im Unterricht für Menschen nicht deutscher Herkunftssprachen	123
6.5.23 Sa	R428.00	Schnupperkurs: Deutsche Gebärdensprache	103
6.5.23 Sa	R306.05	Resilienztraining	67
8.5.23 Mo	R100.89	Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir mehr als vor einem Jahr?	19
8.5.23 Mo	R104.04	Insektenfreundliche Blüten	29
ab 10.5.23 Mi	R213.01	Gitarre spielen leicht gemacht	43
ab 10.5.23 Mi	R501.76	Mac - Tipps und Tricks für den Start	141
11.5.23 Do	R100.90	Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne	19
12.5.23 Fr	R109.11	Stadtrundgang: die wahre Geschichte des Baron Münchhausen	53
12.5.23 Fr	R301.61	Glückszelle - ich finde Dich! - Lachyoga	78
12.5.23 Fr	R305.02	Kochen für Eltern mit Kindern	59
12.-14.5.23 Fr	R507.02	10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?	137
13.5.23 Sa	R404.03.WS	Alphabetisierungsansatz f. Erwachsene nicht deutscher Herkunftssprache	123
13.5.23 Sa	R301.65	Workshop Yin-Yoga - entspannte Auszeit für mich	79
13.5.23 Sa	R213.31	Bluesharp/Mundharmonika	44
15.5.23 Mo	R501.36	Excel: Einstieg - Tages-Intensiv-Training	133
17.5.23 Mi	R104.03	Gartenvielfalt in Belgien	29
20.5.23 Sa	R100.56	Erbgräbnisse, Urnenhain, Gartenkunst. Stadtfriedhof Engesohde.	14
20.5.23 Sa	R213.00	Der Rhythmus, bei dem ich mit muss! - Trommeln auf Congas	42
22.5.23 Mo	R104.21	Info-Abend: Die Schokofahrt - emissionsfreier Transport	27
22.5.23 Mo	R100.91	Ethik der Digitalisierung	20
22.5.23 Mo	R501.37	Excel: Aufbau - Tages-Intensiv-Training	133
24.5.23 Mi	R207.00	Acrylmalerei „Menschliches - eingebettet“	48

Juni

2.-3.6.23 Fr	R210.42	Ikebana - Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene	50
2.-4.6.23 Fr	R209.13	Nähen, weil es Spaß macht - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	51

2.6.23	Fr	R301.22	Klangschalen-Meditation	75
2.6.23	Fr	R305.12	Einstieg in die vegane Ernährung	63
2./9.6.23	Fr	R501.38	Abendseminar Excel	134
ab 5.6.23	Mo	R213.10	Trommeln auf Congas - Aufbau und Vertiefung	42
5.-7.6.23	Mo-Mi	R501.80	Android-Tablets und Smartphones - Basiskurs	142
6.6.23	Di	R103.02	Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	
7.+14.6.23	Mi	R108.01	Epikur: Lust zum Leben	24
8.6.23	Do	R108.00	Zeit - Utopie in philosophischer Reflexion	24
10.6.23	Sa	R305.14	Kochen mit Feuer und Lehm	64
10.6.23	Sa	R100.57	Reihengräber, Kriegstote, Parkfriedhof. Stadtfriedhof Stöcken	14
10.6.23	Sa	R302.41	Workshop Füße - der Gesundheit auf den Grund gehen	84
10.6.23	Sa	R306.03	Workshop zum Glück	67
ab 13.6.23	Di	R213.32	Trommeln auf Congas - für Kinder von 10-14 Jahren	43
15.6.23	Do	R108.05	Weltreligionen: Der Taoismus	25
16.6.23	Fr	R305.10	Omas alte Rezepte aus der Schatztruhe	62
19.6.23	Mo	R303.02	Darmgesundheit	70
19.6.23	Mo	R501.60	Digitale Sicherheit verbessern	138
19.-21.6.23		R501.80	Android-Tablets und Smartphones - Vertiefung	142
20./27.6.23	Di	R501.70	iPad statt Tafel	140
22.6.23	Do	R102.50C	Austauschforum Integration	124
23.6.23	Fr	R305.19	Unkomplizierte Zubereitung eines chinesischen Menüs	61
23.6.23	Fr	R110.03	Mittsommernacht am Sternenhimmel	33
24.6.23	Sa	R109.12	Stadtrundgang: Goethes Lotte und Schillers Räuber - der Gartenfriedhof	53
25.6.23	So	R213.20	Wachklopfen und Rhythmus spüren!	42
26.6./3.7.23	Mo	R501.47	PC-Chaos war gestern - Ordner und Dateien	138
26.-30.6.23		R501.40	Xpert ECP Praxis - Kompaktkurs: Microsoft Office - Fit im Büroalltag	134
29.6.23	Do	R305.11	Vorspeisen & Sweet Kitchen	63
30.6.23	Fr	R305.05	Zentralafrikanisches Buffet	61

Juli

1.-2.7.23	Sa	R211.21	Fotoreise nach Potsdam	55
1.7.23	Sa	R301.64	Workshop TriloChi® und ChiYoga® - Element Feuer	79
1.7.23	Sa	R100.58	Reformfriedhof, Kapellenbau, Urnenfelder. Stadtfriedhof Seelhorst	14

August

3.8.23	Do	R110.04	Sternschnuppenregen am Augusthimmel	33
17.8.23	Do	R211.08	Blitzen outdoor	55

Unsere Identität und unser Auftrag

Unsere Volkshochschule ist die kommunale Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung in Langenhagen. Rechtliche Grundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz und die Satzung der VHS.

Wir verstehen uns als innovative und lernende Organisation, die einen offenen Umgang nach innen und außen pflegt.

Wir fördern lebensbegleitendes Lernen und vermitteln Werte, Kenntnisse und Kompetenzen für persönliche und berufliche Herausforderungen. Dabei tragen wir gesellschaftlichen Veränderungen und dem demographischen Wandel Rechnung.

Unsere Werte

Wir sind parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengerechtigkeit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Unsere Ziele

Wir entwickeln und realisieren politische, berufliche, kulturelle sowie allgemeine Bildungsangebote. Hierbei ermöglichen wir lebenslanges Lernen und betrachten dies als Grundlage für eine gute Lebensqualität sowie als Voraussetzung für ein erfolgreiches Berufsleben.

Allen Interessierten, unabhängig von Herkunft und sozialer Lage, unterbreiten wir Bildungsangebote zu erschwinglichen Preisen und ermöglichen somit soziale Teilhabe; Inklusion und Integration sind für uns handlungsleitend.

Unsere Fähigkeiten

Wir sind ein eingespieltes Team mit einem großen Kenntnis- und Erfahrungsschatz; wir entwickeln unsere Kompetenzen und Fähigkeiten, die wir erfolgreich in der Programmplanung, Auswahl der Lehrkräfte, Öffentlichkeitsarbeit, Anmeldung und Veranstaltungsorganisation einsetzen.

Mit einem effizienten Qualitätsmanagement arbeiten wir kontinuierlich an der Optimierung unserer Standards, Arbeitsabläufe und Strukturen.

Gute Strukturen in der internen Kommunikation und Netzwerkarbeit, Kreativität und Engagement aller Beschäftigten sind unsere besonderen Merkmale.

Unsere qualifizierten Lehrkräfte kommen aus unterschiedlichen Bereichen, sie haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, methodische Kompetenzen und nutzen moderne Lehrtechniken. Ihre Unterrichts- und Lebenserfahrung trägt entscheidend zum Gelingen von Lernprozessen bei. Das pädagogische VHS-Team unterstützt und fördert hierdurch die Bildungsprozesse.

Unsere Kunden

Unsere Volkshochschule ist der Langenhagener Weiterbildungs- und Kommunikationsort für Menschen aller Nationen und sozialer Zugehörigkeit. Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche, an Langenhagener Schulen, Kindertagesstätten, Institutionen und Unternehmen – an alle Neugierigen und Lernwilligen.

Unsere Leistungen

Wir entwickeln zweimal jährlich ein thematisch vielfältiges und bedarfsgerechtes Programmangebot, das kontinuierlich neuen Anforderungen angepasst wird. In einer Zeit des schnellen Wandels analysieren wir die gesellschaftlichen Veränderungen, greifen die sich

daraus ergebenden Bildungsbedürfnisse auf und setzen sie um.

Hierbei kooperieren wir mit zahlreichen Einrichtungen Langenhagens und in der Region Hannover.

Auf Nachfrage führen wir für besondere Zielgruppen maßgeschneiderte Angebote durch; zudem greifen wir die spezifischen Bedarfe der Kommune auf. Neben dem allgemeinen Bildungsprogramm bieten wir vielfältige Dienstleistungen an: Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss, Abnahme von Sprachprüfungen, Lern- und Weiterbildungsberatung.

Inhalte und Ziele unserer Veranstaltungen sind im Programm explizit formuliert; zudem bieten wir pädagogische Beratung und Präsenz vor Ort an. Hierbei legen wir besonderen Wert auf Kundennähe und Erreichbarkeit.

Die Kommunikation mit den Teilnehmenden und deren Zufriedenheit sind uns wichtig; Wünsche und Anregungen werden ermittelt und bei auftretenden Problemen kundenfreundliche Lösungen gefunden.

Unseren Teilnehmenden ermöglichen wir gelingende Lernprozesse, wobei wir uns selbst als lernende Organisation begreifen. Die Qualität der Bildungsarbeit sichern wir durch einen kontinuierlichen Evaluationsprozess.

Unsere Ressourcen

Unsere Basis ist die Kompetenz und das Engagement sowie das kreative Potential und die Motivation unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Unterrichtsräume sind erwachsenengerecht ausgestattet und bieten eine angenehme, lernfördernde Atmosphäre für unsere Teilnehmenden und Lehrkräfte. Wir verfügen über alle erforderlichen Medien und moderne Veranstaltungstechnik.

Die Arbeitsplätze im Büro und Homeoffice berücksichtigen die physischen und psychischen Bedarfe unserer Beschäftigten, ermöglichen effizientes und kreatives Arbeiten.

Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmeentgelten von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, sowie Bundes- und Landesmitteln.

Unsere Definition gelungenen Lernens

Durch Aneignung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen entwickeln die Lernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Neben fachlichen Inhalten und Qualifikationen ist der Erwerb individueller Handlungskompetenz das herausragende Ziel, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen.

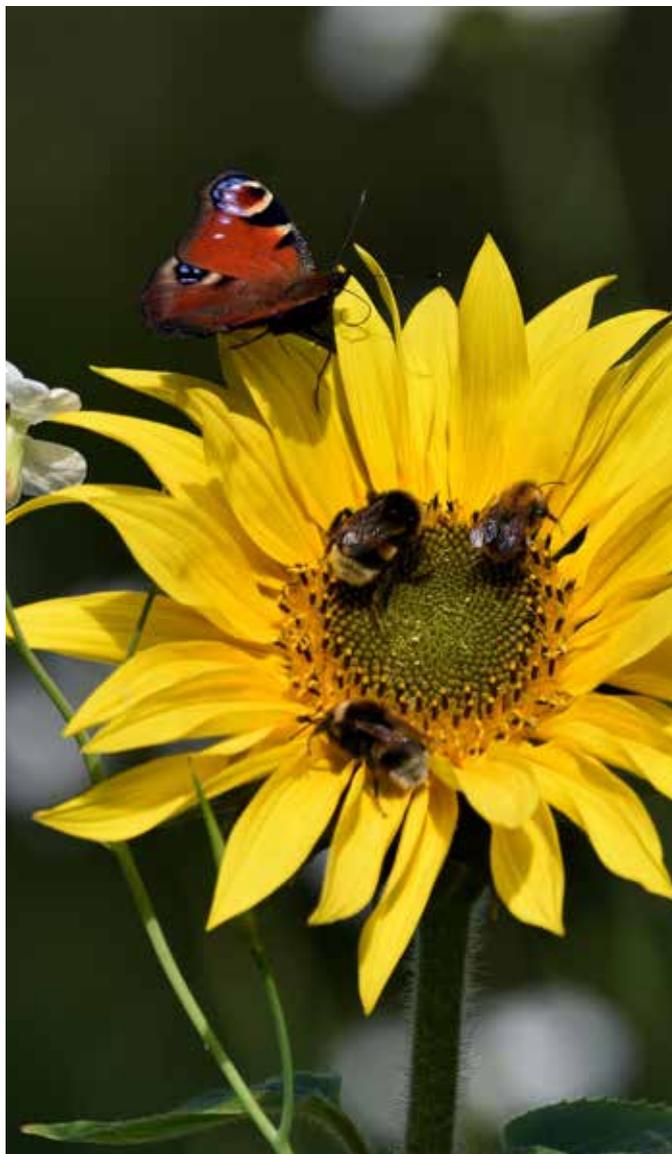
Teilnehmende erfahren Lernen als Bereicherung, eignen sich Lernstrategien an, können diese nutzen und entwickeln ihre Selbstlernfähigkeit. Auch das gegenseitige Kennenlernen, der kommunikative Austausch in den Lerngruppen und das Knüpfen sozialer Kontakte unterstützen den Lernprozess. Hierbei kann Gelerntes angewandt, Haltungen und Einstellungen können überprüft und verändert werden.

Gelungenes Lernen dient als Basis zur persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden, der Gestaltung und Bewältigung des eigenen Lebens und führt letztendlich zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Unsere Aufgabe sehen wir darin, die Lernenden und die Lehrenden zu unterstützen, zu fördern und zu beraten sowie die entsprechenden Bedingungen bereitzustellen.

Wir erkennen gelungene Lernprozesse an positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden und Lehrenden sowie durch erfolgreich absolvierte Lehrgänge und Prüfungen. Erfolgreiche, zufriedene Lernende kommen wieder, erweitern und vertiefen ihre Kompetenzen und empfehlen uns weiter.

Ein zweites Leben für Ihr Smartphone oder Tablet

Altgeräte spenden für Hummeln, Bienen und Co.



Bereits seit 2021 sammeln wir alte Handys, Smartphones und Tablets – und wir sammeln weiter!

Da die erste Sammelaktion endete, haben wir uns in 2022 auf die Suche gemacht, um Ihnen weiterhin eine Möglichkeit zu geben, die alten Geräte aus den Schränken zu holen und die wertvollen Metalle darin recyceln zu lassen.

Unser Glück fanden wir beim NABU, der deutschlandweit eine Handysammelaktion organisiert, die neben dem Recycling der Geräte zugleich Spenden für den Naturschutz sichert. Denn für die gesammelten Handys spendet die Telefónica Deutschland Group dem NABU jährlich Geld, das in den Insektenschutzfonds des NABU fließt.

Wir sammeln ab sofort alle Arten von Handys, Smartphones und sogar alte Tablets – gerne mit Zubehör (Netzteil, Ladekabel, Akku, Headset), jedoch nicht einzelne Akkus.

Unsere Sammelbox finden Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in der Stadtparkallee 35. Auch beim NABU Langenhagen e.V. können Sie Handys abgeben.

Bei Ihrer Spende ist Datensicherheit weiterhin gewährleistet:

Die Recyclingpartner AfB hält die gesetzlichen Bestimmungen ein und wird zertifiziert. Dennoch ist es einen Schritt sicherer, wenn Sie selbst bereits die wesentlichen persönlichen Daten löschen und Speicherkarten wie auch die SIM entfernen.



LOB & KRITIK

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns, wenn Sie uns mitteilen, was Ihnen gut gefallen hat, um für Sie und andere mehr solcher schönen Lernmomente anzubieten.

Ebenso werden wir unser Bestes geben, bei einer Beschwerde die Situation zu verbessern.

Melden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder über das Online-Formular auf unserer Webseite.

0511 7307 9710 | info@vhs-langenhagen.de
<https://www.vhs-langenhagen.de/service/lob-kritik>

In Sekunden alle Veranstaltungen nach dem Wunschkurs durchsuchen.
Mehrere Kurse zugleich buchen und direkt weitere Personen anmelden.

Das geht online mit unserer Kurssuche:

www.vhs-langenhagen.de

Natürlich sind wir auch weiterhin persönlich für Sie da.

Volkshochschule Langenhagen | Geschäftsstelle: Stadtparkallee 35

Montag - Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 15 bis 18 Uhr

info@vhs-langenhagen.de | 0511 7307 9710

Folgen Sie uns:

