



VERANSTALTUNGSPROGRAMM DER VHS



2024|01

INHALTSVERZEICHNIS

06	Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt
32	Kunst, Kultur und Kreativität
56	Gesundheit, Entspannung und Bewegung
90	Sprachen und Integration
114	Arbeitswelt und digitales Leben
2	Öffnungszeiten und Adressen
4	AGB
134	Stichwortverzeichnis
137	Terminübersicht
143	Datenschutzhinweis

Liebe Leserin, Lieber Leser,



Annette von Stieglitz

Leiterin der
Volkshochschule

In den vergangenen vier Jahren haben Pandemie, Umweltkatastrophen und Kriege zu einer vermehrten politischen Polarisierung und Blockbildung geführt. Mit ihrer Beteiligung an der Europawahl im Juni 2024 bekräftigen 450 Millionen Europäerinnen und Europäern ihren demokratischen Grundkonsens, der in vielen Teilen der Welt stark gefährdet ist. Insofern ist es nur folgerichtig, dass der Deutsche Volkshochschulverband „Europa“ als Schwerpunktthema gewählt und unter das Motto „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ gestellt hat. Die Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover beteiligen sich am 1. Juni 2024 - mit ihrem Kooperationsprojekt „Denkraum Volkshochschule“ – gemeinsam am Europafest in der Landeshauptstadt Hannover. Mit zahlreichen Aktionen laden wir alle Interessierten ein, sich mit dem Thema „Europa“ intensiver auseinanderzusetzen.

Volkshochschulen stehen seit jeher für Vielfalt, Völkerverständigung und kulturellen Austausch. Diese zentralen Aspekte unserer Arbeit finden Sie in allen Programmbereichen – von der politischen - über die kulturelle – bis hin zur Gesundheitsbildung und in unserem umfangreichen Sprachangebot. Dass die Volkshochschulen der bundesweit größte Integrationskursträger sind und damit maßgeblich zur innenpolitischen Stabilisierung beitragen, spiegelt sich auch in wachsendem Maß in unserer Arbeit wider.

Der Blick auf nationale und internationale Entwicklungen findet seine komplementäre Ergänzung in unserer lokalen Verankerung. So gibt es im Frühjahr in Langenhagen ein wichtiges Jubiläum zu feiern: Den 65sten Geburtstag der Verleihung des Titels „Stadt“ an Langenhagen – den wir mit einer Ausstellung des Stadtarchivs im VHS-Treffpunkt ab dem 15. April begehen werden.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir alle Langenhagenerinnen und Langenhagener ansprechen: Über alle Alters- und Interessengruppen hinweg und unabhängig von ihren Vorkenntnissen zu einem bestimmten Thema. Denn wir wollen Vielfalt nicht nur fördern, sondern auch selbst leben. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, über sich selbst hinauszuwachsen und soziales Miteinander zu gestalten und zu erleben!

P.S. Außerdem freuen wir uns sehr darüber, im November 2023 für weitere vier Jahre unser Qualitätszertifikat als gesetzlich anerkannte niedersächsische Erwachsenenbildungseinrichtung erhalten zu haben.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen uns gemeinsam ein friedliches Jahr 2024!

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

Beratungen für Integrations- und
Berufs-Sprachkursteilnehmende
jeweils dienstags und donnerstags
zwischen 9 und 11 Uhr

vhs-Geschäftsstelle

Pavillon im Eichenpark
Stadtsparkallee 35
0511 7307 9710
info@vhs-langenhagen.de
Fax: 0511 700406 7540

**Bitte beachten Sie unsere
abweichende Postanschrift:**

Stadt Langenhagen
Volkshochschule
Marktplatz 1
30853 Langenhagen

Leitung



Dr. Annette v. Stieglitz
0511 700406 7500
stieglitz@vhs-langenhagen.de

Verwaltungsleitung



Marion Bienert
0511 700406 7514
bienert@vhs-langenhagen.de

Pädagogisches Team



Stefanie Brandt-Heitmüller
0511 700406 7506
brandt@vhs-langenhagen.de

Dr. László Ránics
0511 700406 7508
ranics@vhs-langenhagen.de



Shirin Schikowsky
0511 700406 7503
schikowsky@vhs-langenhagen.de

Melanie Schuricht
0511 700406 7504
info@vhs-langenhagen.de

Verwaltungsteam

Nilgün Bitirim-Olgac
0511 700406 7501
bitirim@vhs-langenhagen.de



Christina Gorski
0511 700406 7509
gorski@vhs-langenhagen.de



Thorsten Grabowski
0511 700406 7513
grabowski@vhs-langenhagen.de

Barbara Reichstein
0511 700406 7512
reichstein@vhs-langenhagen.de

Martina Warrener
0511 700406 7502
warrener@vhs-langenhagen.de



Bärbel Westerwick
0511 700406 7515
westerwick@vhs-langenhagen.de

Veranstaltungsorte

vhs-Treffpunkt
Konrad-Adenauer-Str. 17

Bildungszentrum
Stadtsparkallee 31

Pavillon im Eichenpark
Stadtsparkallee 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 700406 7517

Bildungszentrum -
0511 700406 7530



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 beigelegt 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 700406 7540

Erstattung

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

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

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

Bei Entgelterstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird 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,

- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsgebäuden nicht zu rauchen,
- die benutzten Räume in

ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

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: 18.3-2.4.24
Tag der Arbeit: 1.5.24
Himmelfahrt: 9&10.5.24
Pfingstmontag: 20.5.24

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.

An illustration showing a group of people from a high-angle perspective. They are holding large, colorful balloons in shades of purple, teal, yellow, and pink. One person is holding a large, glowing lightbulb. The scene is set against a dark blue background with a white cloud. The overall style is modern and vibrant.

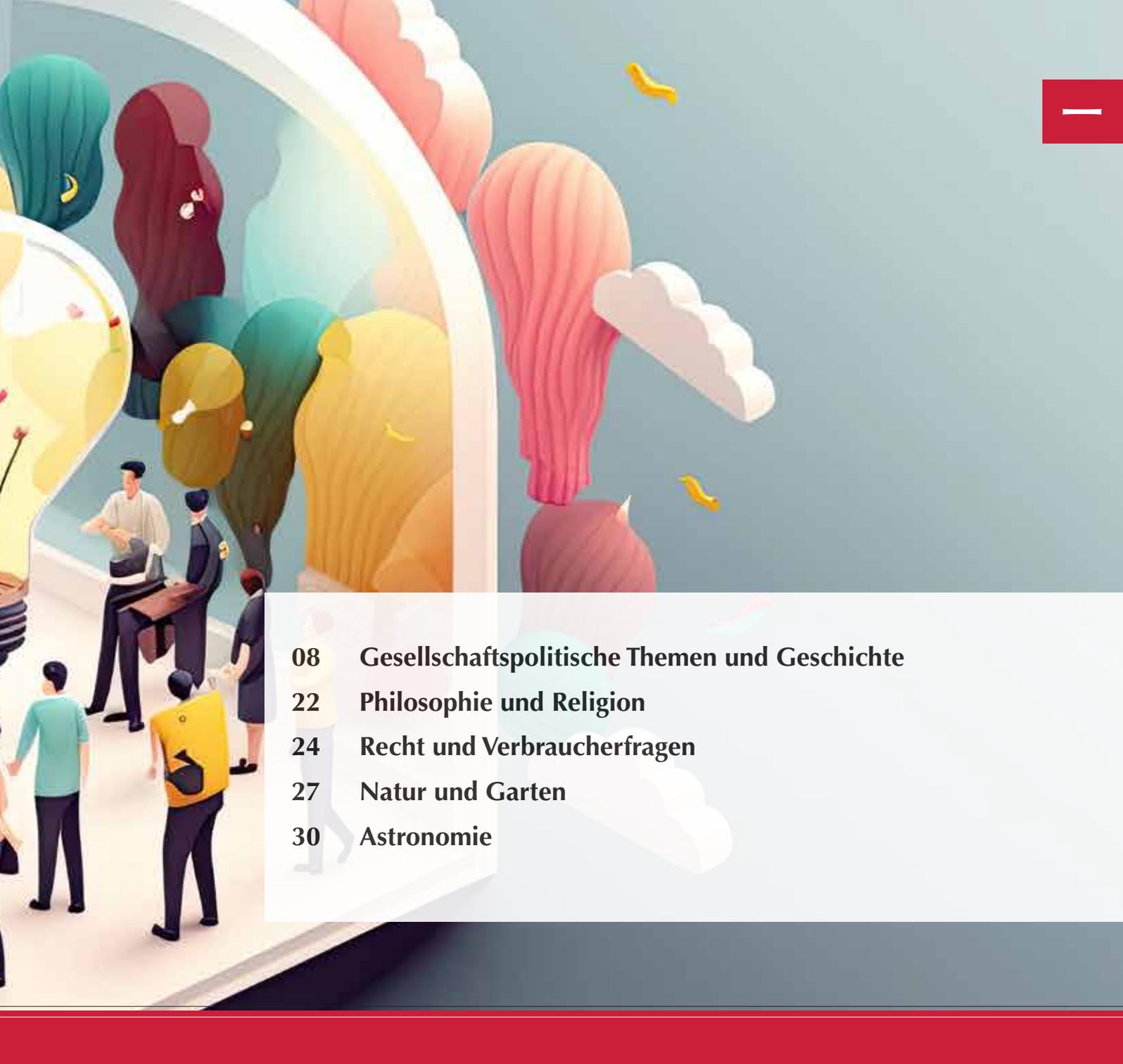
Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

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. Unsere vhs ermöglicht 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, Populismus, Einsamkeit sowie Europa ist unser Veranstaltungsprogramm zu „Politik, Gesellschaft, Welt und Umwelt“ bunt und vielseitig. Neben gesellschaftsrelevanten Themen aus aktuellen Anlässen nehmen wir Anregungen von Teilnehmenden in unsere Veranstaltungsplanung auf.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

päd. Team | 0511 700406 7510 | info@vhs-langenhagen.de



08	Gesellschaftspolitische Themen und Geschichte
22	Philosophie und Religion
24	Recht und Verbraucherfragen
27	Natur und Garten
30	Astronomie

T100-20
Mi, 13.3.24,
18:00 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Avas Geheimnis – Meine Begegnung mit der Einsamkeit

Bärbel Schäfer

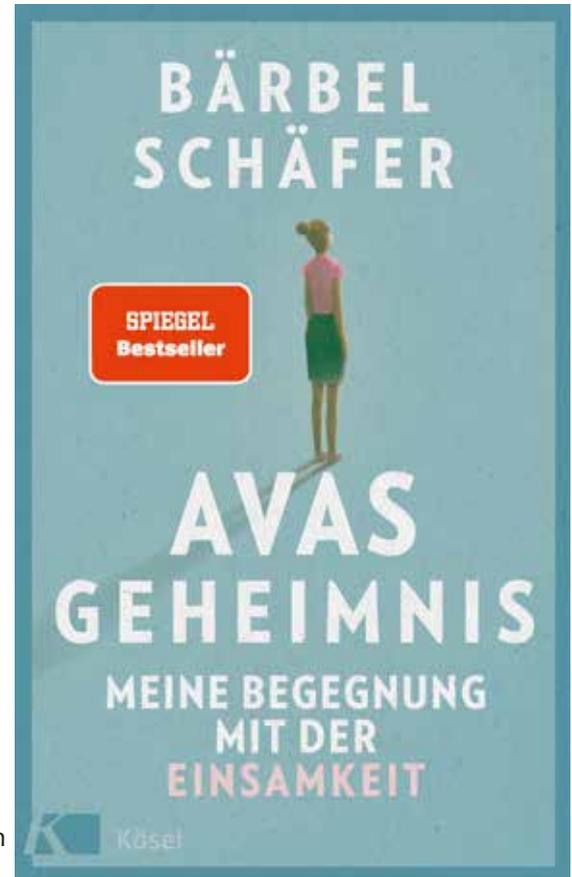
Zwei Frauen, deren Wege sich eher zufällig wieder kreuzen. Die eine steht mitten im Leben, hat Arbeit, Mann, Kinder, Freunde. Die andere lebt völlig zurückgezogen, wie auf ihrem eigenen Planeten. Denn Ava ist einsam. Ein Zustand tiefer Verlassenheit, wie ihn immer mehr Menschen erfahren; Experten sprechen schon von einer „Einsamkeitsepidemie“. Bärbel Schäfer geht in diesem Buch einem Gefühl nach, das fast alle von uns auf die ein oder andere Weise kennen, auch sie selbst. Aber was bedeutet Einsamkeit wirklich und wann macht sie

uns krank? Was kann man für jemanden tun, der aus der Welt gefallen scheint? Ein warmherziges, einfühlsames Buch.

Bärbel Schäfer ist Journalistin und Autorin mehrerer erfolgreicher Sachbücher, zuletzt

„Ist da oben jemand?“ und „Meine Nachmittage mit Eva. Über das Leben nach Auschwitz“. Jeden Sonntag ist die bekannte Moderatorin und Journalistin in hr3 im Gespräch mit einem prominenten Gast zu hören. Außerdem führt sie für das Monatsmagazin Emotion regelmäßig Interviews für ihre Serie „Mann, was fühlst du?“. Während der ersten zwei Covid-Lockdowns nahm Bärbel Schäfer als Probandin an der Einsamkeits-Studie der Ruhr-Universität Bochum teil.

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



 **HOSPIZVEREIN**
LANGENHAGEN E.V.

STADTgeschichte – 65 Jahre Langenhagen

Fotoausstellung des Stadtarchivs



Seit dem 1. März 1959, also seit 65 Jahren, darf sich Langenhagen offiziell „STADT“ nennen. Zwar ist Langenhagen deutlich älter als 65 Jahre, die erste urkundliche Erwähnung datiert auf das Jahr 1312 und seine heutigen Ortsteile sind nochmals um einiges älter, aber unter den Städten in Niedersachsen ist Langenhagen vergleichsweise jung.

Seit 1959 hat sich Langenhagen baulich, geographisch und gesellschaftlich stark verändert. Bis 1974 waren die heutigen Ortsteile Engelbostel, Godshorn, Kaltenweide, Krähenwinkel und Schulenburg noch selbstständige Gemeinden, und Langenhagens Grenze reichte in Brink bis zum Wasserturm an der Vahrenwalder Straße im Süden.

Die heutige Stadtmitte existierte 1959 noch nicht, und die damalige Straßenbahn aus Hannover endete am Berliner Platz, der damals noch keinen offiziellen Namen hatte und im Volksmund lediglich als „Schleife“ bekannt war. Der junge Flughafen hatte nur eine Start- und Landebahn, und keines der heutigen Terminals, Kühe weideten teilweise noch entlang der Walsroder Straße und der Eichenpark war ein geschlossenes Klinikgelände und kein öffentlicher Stadtpark. Es gab kein Gymnasium, keine IGS, keinen Bahnhof Langenhagen Mitte und kein Gewerbegebiet in Godshorn oder Wohngebiet im Weiherfeld von Kaltenweide.

Das Stadtarchiv Langenhagen nimmt das 65-jährige Jubiläum der Stadtwerdung zum Anlass, seine Fotosammlung zu öffnen und ausgewählte Impressionen der Stadtgeschichte aus den letzten 65 Jahren zu präsentieren.



Falls Sie selbst im Besitz von historischen Fotos und Dokumenten sind, die Einblicke in die Geschichte und die Veränderungen unserer Stadt geben, wenden Sie sich gerne an das Stadtarchiv. Dort können die Unterlagen fachgerecht für die Nachwelt aufbereitet, verwahrt und der interessierten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Eröffnung der Ausstellung ist am Montag, 15.04.2024 um 18 Uhr im vhs Treffpunkt. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treffpunktes bis voraussichtlich 03.05.2024 zu sehen

T100-58

Mo, 19.2.24,
18:30 - 20:45 Uhr

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Jüdisches Leben bei Hannover 96 - niemals allein oder doch?

Hendrik Woy

Bislang galten in der geschichtswissenschaftlichen Forschung vor allem der FC Bayern München, Eintracht Frankfurt und Tennis Borussia Berlin als Vereine mit einem besonders hohen Anteil an jüdischen Mitgliedern.

Mit der Machtübernahme 1933 endete jüdisches Leben in den paritären Sportvereinen jedoch abrupt. So kommt es bei 96 beispielsweise zu einer Änderung der Vereinsstatuten, in der beschlossen wurde, dass „das neu aufzunehmende Mitglied arisch sein muss“.

Doch welche Rolle spielten jüdische Mitglieder vor der Machtübernahme der Nationalsozialisten bei den „Roten“? Wie partizipierten und engagierten sich jüdische Mitglieder im Verein? Wie viele Mitglieder lassen sich ausmachen? Und welches Schicksal ereilte sie während der NS-Zeit?

Diesen und Ihren weiteren Fragen wird Hendrik Woy in seinem Vortrag und dem anschließenden Gespräch nachgehen.

T104-11

Mi, 12.6.24,
19:00 - 20:30 Uhr

5,50 €

>online<



Der Klimawandel klopft an unsere Tür - Verände- rungen im Wattenmeer

Dr. Matthias Mertzen

Im Vortrag präsentiert der Leiter des Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste Dr. Matthias Mertzen, wie sich der Klimawandel aktuell an unserer Küste zeigt und wie er wichtige Lebensräume verändert und durch Meereswasseranstieg Natur und Menschen bedroht. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, wie sich die Auswirkungen mit rasanten Schritten nähern. Finden Sie heraus, welche Einflüsse Wärme auf Muscheln hat und wie Zugvögel auf ihrem Zug gegen die Zeit fliegen müssen.

Im Anschluss diskutieren Sie mit uns über den Klimawandel und was jeder einzelne Mensch dagegen tun kann. Im Sinne des Umweltschutzes wird der Referent live aus Dorum-Neufeld in die Videokonferenz übertragen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail.

T104-10

Sa, 8.6.24,
ca. 8:45 - 19:00

Uhr

56,- €

Exkursion mit der
Bahn nach Torfhaus

Anmeldeschluss:
28.05.24

TorfHaus 
Nationalpark-Besucherzentrum

Exkursion: Nur tote Bäume im Harz? Wald in der Klimakrise

Jens Halves | Stefanie Brandt-Heitmüller

Im Nationalpark Harz sind in den letzten Jahren neue Waldbilder zu sehen, die viele Emotionen hervorrufen. Die grauen Silhouetten abgestorbener Fichten ragen in den Himmel oder liegen - teilweise wild übereinander - im Gelände. Auf der einen Seite darf sich die Natur getreu dem Nationalpark-Motto „Natur Natur sein lassen“ im Nationalpark generell frei entwickeln. Die vom Menschen geprägten ehemaligen Wirtschaftswälder dürfen wieder zu wildem Naturwald werden. Dabei geht die Natur sehr konsequent vor. Auf der anderen Seite sterben die Fichten der ehemaligen Wirtschaftswälder großflächig ab, geschwächt durch Stürme, Hitzewellen und Trockenheit als Folge des Klimawandels. Doch wo Leben vergeht, entsteht auch Platz für Neues. Der Wald ist nicht tot. Der für viele Besucher gewöhnungsbedürftige Anblick ist nur eine Zwischenstation auf dem Weg zur neuen Wildnis. Schnell beginnt die Natur, sich zu entfalten. Junge Bäume wachsen. Die Zahl der Tier- und Pflanzenarten nimmt deutlich zu. Seltene und bedrohte Arten finden wieder Lebensräume und kehren zurück.

Auf unserer Rundwanderung von ca. 4,5 km auf befestigten Wegen (und vielleicht auch einmal abseits der Wege) wollen wir diesen Prozess beobachten und erleben. Neben Informationen werden wir mit Übungen und praktischen Beispielen die Zusammenhänge besser verstehen. Das Ziel ist es, einen schärferen Blick auf den Wald und die Natur im Nationalpark Harz zu entwickeln und die Bedeutung des Nationalparks zu erkennen und zu diskutieren. Über die genaue Abfahrtszeit und den Treffpunkt informieren wir Sie schriftlich.

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
das digitale Wissenschaftsprogramm

T100-80

Mo, 29.1.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel.

In den Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct Professor an der Stanford University.

vhs.wissen live

Abschied von der Öffentlichkeit

Prof. Dr. Michael Hüther

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen.

Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition.

Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie künftig gesichert werden?

T100-81

Di, 20.2.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel.

2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

vhs.wissen live

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Prof. Dr. Ralph Hertwig

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen?

Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

T100-82
Di, 27.2.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Klaus J. Beckmann
ist Stadt- und
Verkehrsplaner. Er
leitete das Institut
für Urbanistik in
Berlin und ist Mit-
glied von acatech –
Deutsche Akademie
der Technikwissen-
schaften.

vhs.wissen live
**Wie gestalten wir lebens-
werte Städte von morgen?**

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus Beckmann

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen.

Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

T100-83
So, 10.3.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Michael Hochgeschwender
ist Professor für
Nordamerikanische
Kulturgeschichte,
Empirische Kultur-
forschung und
Kulturanthropolo-
gie an der LMU in
München.

vhs.wissen live
**Donald Trump und der
Populismus in den USA**

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet.

Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben.

In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird.

Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.



T100-84

Di, 12.3.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

T100-85

Mi, 20.3.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

vhs.wissen live

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen jährlich weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit ein Mehrfaches wie für das zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.



Die multiplen Krisen der Gegenwart

Dr. Gustav Seibt

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige Essays vorstellen und mit historischen Betrachtungen oder Vergleichen aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen Seibt ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-von-Bingen-Preis für Publizistik.

T100-86

Do, 18.4.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher fanden weltweit Beachtung.

vhs.wissen live

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Dr. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

T100-87

Do, 25.4.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen und war 2019/2020 Vorsitzende des MV Zukunftsrates.

vhs.wissen live

Verbreitung und Zustand der Moore

Dr. Franziska Tanneberger

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und eine zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.



T100-88

Mo, 29.4.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland.

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Sie sind im Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

vhs.wissen live

Das Geld und der Staat.

Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Prof. Dr. Harold James | Eric Monnet

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen.

Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

T100-89

Mo, 3.6.24,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin.

Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

vhs.wissen live

Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Prof. Dr. Michael Zürn

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor.

Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch, Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren, sind nur zwei Beispiele dafür.

Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime nicht existieren kann.

Europafest am Sonnabend, 1. Juni 2024

Vom 6.-9. Juni 2024 findet in den 27 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union die Europawahl statt. Für Deutschland wurde Sonntag, 9. Juni 2024, als Wahltag festgelegt. Vor dem Hintergrund der multiplen Krisen, die sich seit der letzten Europawahl 2019 ereignet haben, ist es in diesem Jahr besonders wichtig, dass alle Wahlberechtigten ihr Wahlrecht wahrnehmen.

Pandemie, Umweltkatastrophen und Kriege haben zu einer vermehrten Blockbildung und interkontinentalen Kräfteverschiebung der Interessensphären geführt. Für die Europäische Union, deren Mitgliedstaaten oft konträre Positionen zu weltpolitischen Fragen beziehen, wird es immer wichtiger, ihre Rolle im Kontext der machtpolitischen Zentren zu definieren und zu festigen. Denn in einer Welt, die komplexer und instabiler wird, immer stärker vernetzt ist und mit weltweiten Krisen konfrontiert ist, befasst sich die Europäische Union mit globalen Herausforderungen, die kein EU-Land allein erfolgreich bewältigen kann.

Europa hat als Wirtschafts- und Kulturraum, aber auch als politische Union nur eine Chance, wenn sich die 450 Millionen Europäerinnen und Europäer zu ihren gemeinsamen Werten und ihrer kulturellen Identität bekennen. Ohne das klare Votum der gesamteuropäischen Bevölkerung ist die Europäische Union in ihrer Existenz gefährdet.

Die Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover beteiligen sich am 1. Juni 2024 - im Rahmen ihres Kooperationsprojektes „Denkraum Volkshochschule“ - am Europafest der Landeshauptstadt Hannover. Mit zahlreichen Aktionen laden wir alle Interessierten ein, sich mit dem Thema „Europa“ und „Europawahl“ intensiver auseinanderzusetzen.

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.



T100-33

Do, ab 15.2.24,
10:00 - 11:30 Uhr,
12x

72,- €

ermäßigt: 46,- €
>vhs-Treffpunkt<

Donnerstagsgespräch

Christine Zippel-Renger

15.02.24 – Dr. Sabine Göttel:
Dichtung und Musik - das Lied
von Goethes „Heideröslein“ bis
Mahlers „Lied von der Erde“.
Lesung und Vortrag anhand von
Musikbeispielen, Teil I

22.02.24. - Dr. Sabine
Göttel: Dichtung
und Musik - das
Lied von Goethes
„Heideröslein“ bis Mahlers
„Lied von der Erde“. Lesung
und Vortrag anhand von
Musikbeispielen Teil, II

29.02.24 - Fritjof Vogt:
Malta - ein Steinhäufen,
aber was für einer! Eine Reise
in den kleinsten Mitgliedsstaat
der EU mit großer Geschichte.
Beamervortrag und Gespräch

07.03.24 - Peter Kewitsch: Leben
im und auf dem Boden der Tiefsee.
Beamervortrag und Gespräch

11.04.24 - Irmgard Bogenstahl:
„Pilgerfahrten in Italien“- Reisen
im Jahre 1910 mit Olga von
Gerstfeldt und Ernst Steinmann.
Beamervortrag und Gespräch.

18.04.24 - Christa Sachs: Ins
ewige Eis der Antarktis - auf
den Spuren Ernest Shackletons.
Beamervortrag

25.04.24 - Dr. Heike Brück
-Winkelmann: Frauenrechte

mussten und müssen erkämpft werden - vom 19.
Jahrhundert bis heute. Vortrag und Gespräch



02.05.24 – Karin Hieronimus: Mehr Sein als Schein - anerkannt sein, wirkungsvoll auftreten, Erwartungen erfüllen. Wir wollen „wer sein“ im Leben. Märchenvortrag und Deutungsmuster.

16.05.24 - Andreas Lück: Lesung und Vorstellung aktueller Literatur – eine persönliche Auswahl.

23.05.24 – Stefanie

Bertram: Die Arbeit des Hospizvereins in Langenhagen. Vortrag und Gespräch.

30.05.24 - „anPfiif“ - Schweiß und Leidenschaft auf dem Rasen. Karikaturen zum Fußball. Besuch des Wilhelm Busch Museums mit Führung. Beginn: 11.00 Uhr im Museum

06.06.24 – Peter Behnsen: Radio Eriwan antwortet. Lesung zum Mitspielen. Texte u.a. von Jürgen von Manger und Martin Morlock.



Stadtbibliothek Langenhagen

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



Seit 75 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-Verband 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

T108-01

Mi, ab 8.5.24,
16:00 - 20:00 Uhr,
2x

55,- € (inkl. 3,50 €
für Lektüre)

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Keine Vorkenntnisse
erforderlich!

Philosophisch-mediale Betrachtung: Die vierte Gewalt

Prof. Dr. Peter Moritz

Die Bestseller-Autoren Precht und Welzer gelangen in ihren soziologisch-philosophischen Reflexionen zu der Erkenntnis, dass in unserer Gesellschaft „Mehrheitsmeinung gemacht wird, auch wenn sie keine ist“ (etwa analysiert an der Berichterstattung zum Ukraine-Krieg). Medienindustrie, Journalismus sowie ergänzend die Unterhaltungsbranche (etwa Talk-Shows) zielen danach auf eine konfektionierte Meinungsgesinnung, die – mit einem Wort Adornos – das Bewusstsein der Konsumenten in Beschlag nimmt. Dahinter, so die Autoren, steht beileibe nicht immer böser politischer Wille, sondern viel zu oft eine kaum berechenbare medial veröffentlichte Haltung, die eher die politische Sphäre unterminiert.

Neben ausgewählten Passagen aus dem genannten Bestseller werden auch thematisch passende Texte von Jürgen Habermas im Seminar zur Verfügung gestellt. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, sich auf alternative Denkmuster ebenso einzulassen wie auf Textinterpretationen und spannende philosophisch-politische Diskussionen.



T108-03

Mi, 29.5.24,
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Fernöstliche Weisheit

Florian Fischbach

Das Philosophieren ist die Primärmethode der Philosophie. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, unter der diese Methode in Form gemeinsamen Philosophierens kennengelernt und angewendet werden kann. Hierzu werden harte und nonkonformistische Thesen formuliert, um zu begründetem Widerspruch und philosophischem Weiterdenken einzuladen; geistige Horzonterweiterung und Verständnis für Andersdenkende sind das Ziel.

T108-10

Di, ab 13.2.24,
18:15 - 20:45 Uhr,

5x

45,- €

>vhs-Treffpunkt<

Philosophischer Gesprächskreis

Florian Fischbach

Das Philosophieren ist die Primärmethode der Philosophie. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, unter der diese Methode in Form gemeinsamen Philosophierens kennengelernt und angewendet werden kann. Hierzu werden harte und nonkonformistische Thesen formuliert, um zu begründetem Widerspruch und philosophischem Weiterdenken einzuladen; geistige Horzonterweiterung und Verständnis für Andersdenkende sind das Ziel.



T103-01
Di, 2.4.24,
17:00 - 19:30 Uhr
12,- €
>vhs-Treffpunkt<

oder

T103-02
Di, 4.6.24,
17:00 - 19:30 Uhr
12,- €
>vhs-Treffpunkt<

Eine Informations-
veranstaltung in
Zusammenarbeit
mit dem Betreu-
ungsverein der
Arbeiterwohlfahrt
für die Region Han-
nover e.V. (BTV)

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Iris Reschke

Wie Sorge ich am besten vor?

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:

- › 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.

T103-03
Do, 29.2.24,
17:00 - 19:30 Uhr
16,80 €
>vhs-Treffpunkt<

Stationäre Pflege - was nun?

Marina Stuto

Der größte Teil der Bevölkerung erhält keine ausreichende Rente, um Heimkosten selbst bezahlen zu können. Er ist von der Hilfe zur Pflege abhängig, und hier beginnen oft die Probleme. Anträge müssen an verschiedenen Stellen eingeholt werden. Nur wo und wer hilft mir dabei? Bei den Sozialämtern können Anträge gestellt werden, nur welche und vor allem wie?

In dieser Veranstaltung schauen wir uns die finanzielle Unterstützung der Kurzzeitpflege und der Vollpflege an. Hier stellt sich bereits häufig die Frage: Was mache ich mit der doppelten Miete? Wer zahlt die Entrümpelung?

Die zu beantragenden Gelder und alle Anträge werden in Form eines Ordnersystems zur Verfügung gestellt. Eine To Do-Liste mit allen Übersichten, Unterlagen und Aufgaben ist hier ein wichtiger Bestandteil.

Die Kosten für den Ordner in Höhe von 12,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

T103-04
Do, 14.3.24,
17:00 - 19:30 Uhr
16,80 €
>vhs-Treffpunkt<

Die Kosten für den Ordner in Höhe von 12,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Ambulante Pflege: Was steht mir zu?

Marina Stuto

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

Hier gibt es nicht nur Entlastungsleistungen, Badumbau oder Pflegehilfsmittel, sondern auch die Verhinderungspflege, die Umwandlung diverser Pflegegelder, etc. Auch die Mittel anderer Stellen sind nicht zu vergessen, z.B. die Vergünstigung des Rundfunkbeitrags (GEZ). Wichtig ist es zu wissen, wo man diese Anträge erhält. Hier können nach Bekanntgabe der Krankenkasse die darauf abgestimmten Unterlagen zur Verfügung gestellt werden.



T103-06
Fr, 1.3.24,
18:00 - 21:00 Uhr
20,- €
>vhs-Treffpunkt<

Das 1x1 der Geldanlage - in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf leicht erhöhtem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

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

Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

T103-07

Di, 21.5.24,
18:30 - 21:00 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Grundlagen der Einkommensteuererklärung

- In Kooperation mit dem Lohnsteuerhilfverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Rolf Blum

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

Inhalte sind u.a.:

- › Was ist steuerpflichtig? Die sieben Einkunftsarten
- › Schwerpunkt: Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, Renten, Vermietung
- › Was ist abzugsfähig? Beispiele aus Werbungskosten, Home-Office oder Arbeitszimmer, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen
- › Corona-Energiekosten-Pauschale, Inflationsausgleichprämie
- › Fristen für die Abgabe der Einkommensteuererklärung

Es findet keine persönliche Steuerberatung statt!

T103-11

voraussichtlich
Mi, 21.02.24

18:00 Uhr

entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Heizungssanierung - Gebäudeenergiegesetz

Was muss ich wissen?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Weitere Informationen folgen zeitnah online und in unserem Newsletter.

vhs-Newsletter mit Veranstaltungstipps

Behalten Sie den Überblick: Unseren 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.

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

Sie können den Newsletter selbstverständlich jederzeit wieder abbestellen.



T104-01

Mi, 10.4.24,
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Lazy Gardening

Ellen Bielert

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

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

T104-04

Fr, 3.5.24,
15:00 - 17:15 Uhr

15,- €

Tulpenweg 2,
31303 Burgdorf-
Ehlershausen

Gartenpflegetipps für den naturhaften Staudengarten - ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

Ellen Bielert

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

T104-02

Di, 16.4.24,
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Der kühle Garten -

Lebensqualität für Mensch, Tier & Pflanzen schaffen und erhalten

Ellen Bielert

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



T104-03

Do, 16.5.24,
18:15 - 21:30 Uhr
20,- €
>vhs-Treffpunkt<

Schottergärten - moderne Gartengestaltung oder einfach nur „Gärten des Grauens“

Ellen Bielert

Kaum eine Art von Gartengestaltung hat derartige Diskussionen hervorgerufen, wie der Schottergarten. Es gibt Neubaugebiete, in denen kaum ein Garten ohne Schotter auskommt. Ist das ökologisch sinnvoll oder gar verboten? Der Kurs klärt auf, was es mit Schottergärten auf sich hat. Welche Bedeutung haben sie für die Ökologie? Können sie Tieren und Pflanzen Lebensraum bieten? Gibt es Vorbilder in der Natur? Sind sie wirklich so pflegeleicht? Was kann ich tun, wenn ich keinen Schottergarten mehr haben will? Lässt sich daraus eine Gartengestaltung entwickeln, die umweltverträglicher ist? Im Kurs lernen Sie, welche Ideen dem Schottergarten zugrunde liegen. Verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten werden anhand von Bildern dargestellt und Verbesserungsmöglichkeiten bis hin zum artenreichen Paradies für wärmeliebende Pflanzen und Insekten vorgestellt und auch Möglichkeiten, die ganz ohne Schotter auskommen.



T104-05

Fr, 8.3.24,
18:00 - 19:00 Uhr
entgeltfrei
>vhs-Treffpunkt<

Bitte melden Sie
sich spätestens
drei Tage vor dem
Termin an.

Anmeldungen über
den NABU Langen-
hagen e.V.

Ansprechpartner:
Georg Obermayr,
0511 73 78 33,
georg.obermayr@
nabu-langenhagen.
de

**Die Veranstaltung
findet in Zusam-
menarbeit mit dem
NABU Langen-
hagen e.V. statt.**



Vogel des Jahres 2024 – der Kiebitz (*Vanellus vanellus*) Gunter Halle

Auch im Jahr 2023 wurde wieder der Vogel des Jahres, diesmal für 2024, gewählt und erneut entschied sich die Mehrzahl der Teilnehmenden für einen Wiesenvogel. Der Kiebitz setzte sich mit knapper Mehrheit vor Steinkauz, Rebhuhn, Rauchschwalbe und Wespenbussard durch.

War der Kiebitz früher zur Brutzeit in großer Zahl auf Feuchtwiesen anzutreffen, kann man heute nur noch zur Zugzeit einen Kiebitzschwarm erblicken. Der massenhafte Verlust von extensiv genutztem Grünland setzt auch den Kiebitzbeständen in erschreckendem Ausmaß zu. Darüber und wie man dem Kiebitz helfen kann, berichtet Gunter Halle in seinem Vortrag zum Vogel des Jahres 2024.



T109-01
Sa, 17.2.24, 15:00 -
18:00 Uhr
entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Bitte melden Sie sich spätestens bis drei Tage vor dem Termin an.

Anmeldungen bitte über den NABU Langenhagen e.V.

Ansprechpartner:
 Georg Obermayr,
 0511 73 78 33,
 georg.obermayr@nabu-langenhagen.de



„Andalusien – Zauber der Natur“- Multivisionsvortrag

Uwe Gohlke

Bei einer mehrmonatigen Reise kreuz und quer durch Andalusien hat der Referent ein besonderes Augenmerk auf die Natur des Landes gelegt, aber auch einige der weltbekanntesten großen und kleinen Sehenswürdigkeiten besucht. Wohl kaum eine andere Region Spaniens vereint spektakuläre Landschaften, bemerkenswerte Tier- und Pflanzenwelt, traditionsreiche Kultur und den temperamentvollen mediterranen Lebensstil. Sie führen von langen Sandstränden zu schneebedeckten Bergen, in die einzige Wüste Europas und in die regenreichste Gegend Spaniens. Weiße Dörfer schmiegen sich malerisch an Berghänge, einst bewacht von mächtigen Burgen. Und ganz weit im Süden erscheint der afrikanische Kontinent zum Greifen nah, getrennt durch die Straße von Gibraltar, in der sich riesige Containerschiffe und Wale die Meerenge zwischen Afrika und Europa teilen müssen. Besonders faszinierend ist die Vogelwelt im Doñana Nationalpark mit der zweitgrößten Flamingo Brutkolonie Europas, den fantastischen Felsformationen des Naturparks El Torcal und dem luftigen Wanderweg Camenito del Rey, sowie die als Vias Verdes bezeichneten Radwanderwegen auf ehemaligen Eisenbahntrassen.

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



T104-21
Mo, 19.02.24,
17:00 Uhr
>online<

oder

T104-21A
Mo, 17.06.24,
17:00 Uhr
>online<

Die Schokofahrt - emissionsfreier Transport - Info-Abend

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

Auch für Radbegeisterte, die lieber kürzere Strecken fahren, oder Organisationstalente gibt es Möglichkeiten, sich an der Schokofahrt zu beteiligen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig. Schreiben Sie der Gruppe eine E-Mail an schokofahrt@nadarra.de

T110-00

Mo, 29.1.24,
19:00 - 20:00 Uhr

5,50 €

>online (Zoom)<

Hubbies Reise durch die Milchstraße

Horst Thiel

Hubbie, der Neffe des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was in diesem Monat am Himmel 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 und das Sternbild in der Flagge Alaskas. 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. Ich zeige Euch, wie Ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas wiederfindet, was Ihr auf dem PC seht.

T110-01

Do, 7.3.24, 19:00 -
20:00 Uhr

5,50 €

>online (Zoom)<

Der Sternenhimmel im Frühling - Eine Reise durch das Universum

Horst Thiel

Sie sehen in diesem Planetariumsvortrag den Osterhimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, und Horst Thiel, Gründer der Driburger Sternwarte, gibt eine Anleitung, wie jeder sein Handy im Freien zur Himmelsbeobachtung einsetzen kann. Er erklärt, weshalb der Mond dafür sorgt, dass wir jedes Jahr ein anderes Osterdatum haben. Als aber im Mittelalter der damals gültige Kalender so ungenau wurde, dass eigentlich keine Fastenzeit möglich war, ließ Papst Gregor im Vatikan eine Sternwarte errichten. Seinen Astronomen gelang es, ohne Fernrohre mit Hilfe einer Lochkamera, den Kalender zu korrigieren. Im Oktober 1582 mussten deshalb elf Tage übersprungen werden.



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

T110-02

Fr, 14.6.24,
19:00 - 20:00 Uhr

5,50 €

>online (Zoom)<

Mittsommernacht am Sternenhimmel

Horst Thiel

Die Mitternachtssonne am Polarkreis erleben – der Traum vieler Menschen. Horst Thiel, Gründer und Leiter der Sternwarte Bad Driburg, zeigt in dieser Planetariumsshow, wie die Sonne seit der Wintersonnenwende bis hin zum längsten Tag des Jahres, dem 21. Juni, höher steigt und im Norden bis zum Polarkreis nicht untergeht. Mit seinem Projektor lässt er die Zuschauer in Echtzeit erleben, wie die Tage in Richtung Äquator immer kürzer werden und die Sonne in der Antarktis überhaupt nicht zu sehen ist, sich dafür aber der faszinierende südliche Sternenhimmel darbietet. Er gibt eine Anleitung, wie man sich mit Sternkarte und Smartphone am Sommerhimmel zurechtfindet, und zeigt eindrucksvolle Mittsommernacht-Fotos von seinen Reisen.

T110-05

Di, 28.5.24, ab
19:30 Uhr

entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

In Kooperation mit der Naturkundlichen Vereinigung Langenhagen e.V..

Bitte melden Sie sich bis spätestens drei Tage vor der Veranstaltung (ausschließlich telefonisch) bei Michael Smykalla, Tel. 0511 7 24 42 60, an.

Es werde Licht -

Eine Einführung in die Optik

Dr. Markus Otto

„Wie entsteht ein Regenbogen? Wie kann es sein, dass Licht und Licht manchmal völlige Dunkelheit ergeben? Was ist Licht überhaupt? Und wie wird es erzeugt? Diese und viele weitere, grundlegende Fragen werden im Vortrag von Dr. Markus Otto vom Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik (Albert-Einstein-Institut) und Institut für Gravitationsphysik der Leibniz Universität Hannover beantwortet und erläutert. Dabei gehen wir auf eine Reise von unseren Alltagsmaßstäben bis hinunter auf atomare Dimensionen.

Optik in unserem Alltag basiert zum großen Teil auf dem Modell der Strahlenoptik, d. h. auf der geradlinigen Ausbreitung von Licht. Nach Einführung grundlegender Begriffe wird auf optische Abbildungen und deren Anwendungen im täglichen Leben eingegangen, wie z. B. die Funktionsweise eines Spiegels, einer Brille, eines Mikroskops oder Fernrohrs. Im Laufe des Vortrags werden wir feststellen, dass die Strahlenoptik auf normalen Maßstäben gut funktioniert, es allerdings Effekte gibt, die sich mit ihr nicht mehr erklären lassen. Hierzu gehört beispielsweise die Entstehung des Regenbogens.

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

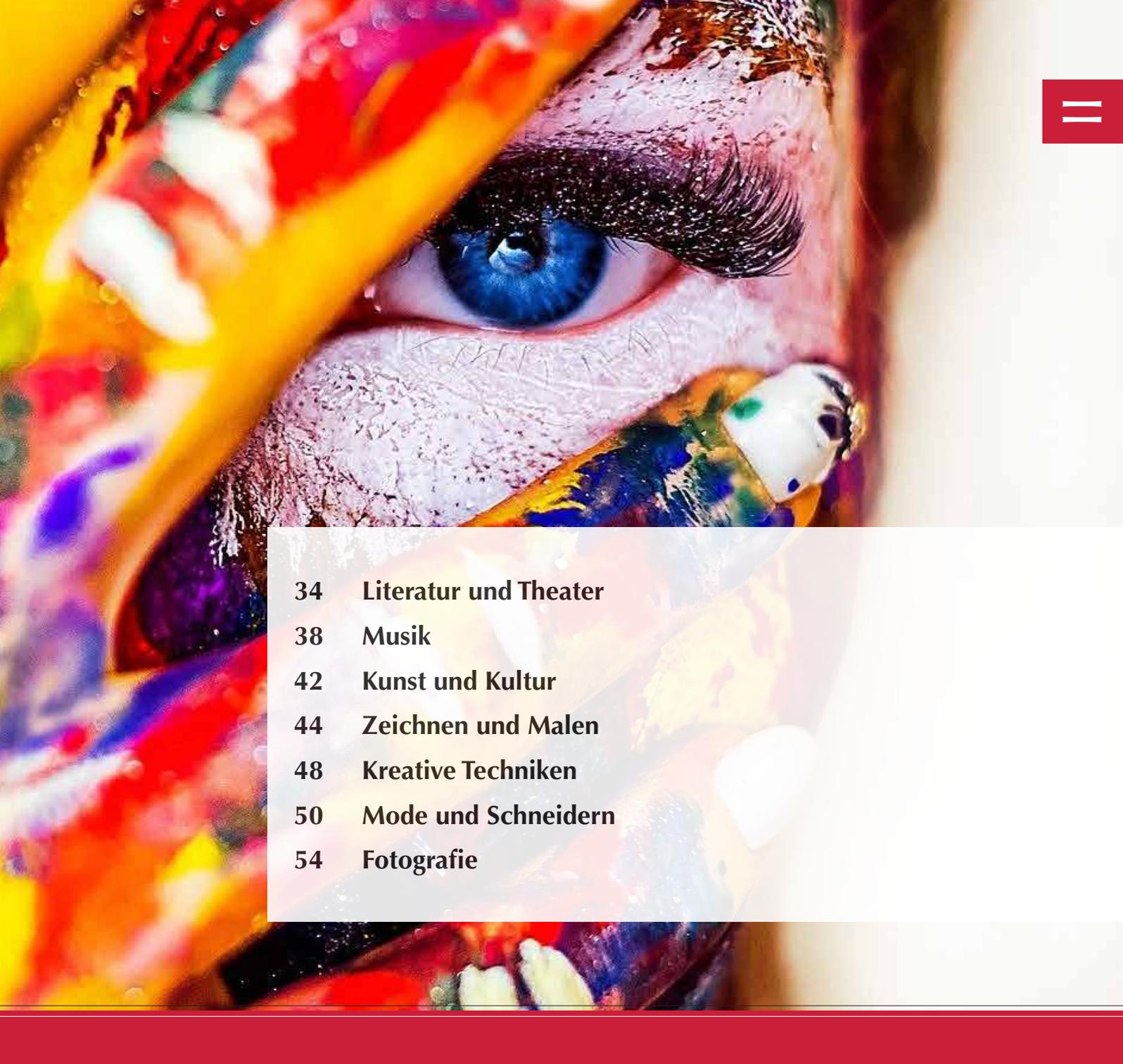
Kulturelle Bildung mit all ihren Facetten ermöglicht die Teilhabe an kulturellen Entwicklungen und die kreative Begegnung mit den vielfältigen Herausforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft.

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 700406 7503 | schikowsky@vhs-langenhagen.de



34	Literatur und Theater
38	Musik
42	Kunst und Kultur
44	Zeichnen und Malen
48	Kreative Techniken
50	Mode und Schneidern
54	Fotografie

T201-24

Di, ab 13.2.24,
16:00 - 17:30 Uhr,

12x

(nicht am 12.3.,
2.4., 9.4. und 21.5.)

74,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Kurzgeschichten und Erzählungen

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 Michael Köhlmeier (geb. 1949 in Hard am Bodensee): kurze, kluge, manchmal auch philosophische, Betrachtungen aus „Das Schöne“ eine Verführung zum Lesen, Hören und Offen-in-die Welt Schauen. Die Texte sind drei bis maximal fünf Seiten lang. Ein Buch zum Stöbern und zum Genießen in kleinen Dosen, bei dem wir der Frage begegnen: Das Schöne, was ist das eigentlich?

Wie in jedem Semester lesen wir kurze unterhaltsame Texte. Wir amüsieren uns mit Elke Heidenreich über „Männer in Kamelhaarmänteln“, über Kleider und Leute, den vergangenen und aktuellen Zeitgeist und erkennen, was wir von der Mode lernen können. Und wir gönnen uns eine Verschnaufpause für Kopf und Seele, indem wir gemeinsam lesen, vorgelesen bekommen und Interpretationen freien Lauf lassen.

T202-01

Mo, ab 19.2.24,
17:00 - 18:30 Uhr,

7x

42,- €

>vhs-Treffpunkt<

Lyrisches Schreiben: Vom Elfchen bis zum Sonett

Heike Herbst

In dieser „Gedichtwerkstatt“ wollen wir zunächst mit dem Schreiben von lyrischen Kleinformen (z.B. Elfchen, Akrostichon, Haiku) beginnen und uns dann an die Gestaltung eines Sonetts heranwagen. Dabei helfen uns die Techniken des Kreativen Schreibens. Der Kurs ist auch für ungeübte „Dichtende“ geeignet und wendet sich an alle, die Gedichte lieben, Spaß am Schreiben haben und gerne etwas Neues ausprobieren.



T201-25

Kinder brauchen Bücher - und jemanden, der vorliest

Wochenendseminar

Fr, 23.2.24,

17:00 - 18:30 Uhr

Sa, 24.2.24,

11:00 - 16:00 Uhr

24,- €

>vhs-Treffpunkt<

Heike Herbst

Wir wissen um die Wichtigkeit des Vorlesens und haben vielleicht gute Erinnerungen daran, wie schön, beruhigend oder auch aufregend es war, von Eltern, Großeltern oder Lehrkräften vorgelesen zu bekommen. Doch mit welchen Geschichten erreichen wir heute die medienverwöhnten Kinder oder Großkinder? Welche Klassiker kann man heute vorlesen? Welche Bücher abseits des Mainstreams eignen sich zum Vorlesen? Wie kann ich meine Lesetechnik verbessern, z.B. szenisches Lesen einüben? Mit diesen Fragen wollen wir uns und dazu u.a. mit folgenden Autoren beschäftigen: Jutta Bauer, Erich Kästner, Babette Cole, Christine Nöstlinger, Erwin Moser...

In Kooperation mit
der Stadtbibliothek
Langenhagen.

Der Kurs wendet sich an alle, die gerne lesen und vorlesen.



T202-00

Geschichten schreiben für Kinder

Do, ab 4.4.24,

10:00 - 11:30 Uhr,

5x

30,- €

>vhs-Treffpunkt<

Heike Herbst

Sie lesen Ihren Kindern oder Enkelkindern gerne vor und möchten am liebsten eigene Geschichten schreiben, wissen aber nicht, wie? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wollen gemeinsam Geschichten entwickeln, die Kinder im Alter von ca. fünf bis acht Jahren gerne hören. Eigene Geschichten haben den Vorteil, dass sie die Vorlieben, Interessen und Lebenswelten der jeweiligen Kinder berücksichtigen. Wir sammeln Themen, üben kindgerechtes Schreiben, lernen unterschiedliche Erzählperspektiven kennen, schreiben Dialoge und erhalten weiteres theoretisches Rüstzeug.

T204-00

Wochenendseminar

Sa, 25.5.24,
11:00 - 16:15 Uhr

So, 26.5.24,
11:00 - 16:15 Uhr

54,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Theater der Generationen

Zully Eldag Cidarer

Wir werden keine vorgefertigten Stücke spielen, sondern als Inspiration die Lebensthemen der Darstellerinnen und Darsteller aufgreifen. In der Produktion geht es vor allem um aktuelle oder historische Themen, die einerseits lustig sind, uns aber auch zum Nachdenken anregen sollten. Ein wichtiger Aspekt der Arbeitsweise dieser Theatergruppe ist die Einbeziehung verschiedener Generationen in das Ensemble als Darstellerinnen, Musiker und als unterstützendes Team. Aus der Zusammenarbeit von erfahrenen und jüngeren Nachwuchsschauspielerinnen und -schauspielern erwächst spannende Dynamik. Es entstehen anspruchsvolle, aber auch unterhaltsame Darstellungen.

Wir werden:

- > neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken
- > in einer lustigen und lockeren Atmosphäre proben

T212-12

Wochenendseminar

Fr, 5.4.24,

18:15 - 21:30 Uhr

Sa, 6.4.24,

10:00 - 15:00 Uhr

45,- €

>vhs-Treffpunkt<

Opern-Doppelgänger

Eine literarische Vorlage -
zweimal vertont

Dr. Sabine Sonntag

Shakespeares „Othello“ komponieren? „Das hat doch schon Rossini getan“ – so lautete die Antwort von Giuseppe Verdi auf eine Anfrage seines Verlegers. Verdi ließ sich lange bitten, bis er selbst einen „Otello“ komponierte. Die Musikgeschichte ist voll von solchen Zwei- oder Mehrfachvertonungen des gleichen Stoffes. Nur sind die Neukompositionen selten so harmonisch verlaufen wie im Fall von „Othello/Otello“. Meist stand Konkurrenzdenken im Vordergrund oder es kam sogar zu gerichtlichen Auseinandersetzungen auf Grund von Plagiatsvorwürfen, Neid und Missgunst. Einen regelrechten Wettlauf haben sich Puccini und der „Bajazzo“-Komponist Leoncavallo mit der „Bohème“ geliefert. Lange hatte Leoncavallo die Nase vorn, aber schließlich gewann Puccini.

Sabine Sonntag untersucht mehrere Fälle solchen Doppelgängertums. Neben Shakespeares „Othello“ und Murgers „La vie de Bohème“ stellt sie auch Re-Vertonungen von Oscar Wildes/ Richard Strauss' „Salome“ sowie jeweils zwei Werke zu „Don Giovanni“ und dem „Fliegenden Holländer“ vor.

Verschenken Sie eine Veranstaltung oder einen Kurs!

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



Ihre Fragen zu Kursen beantwortet Ihnen gerne: Shirin Schikowsky, 0511 700406 7503

T213-00

Sa, 4.5.24,
11:00 - 16:15 Uhr

30,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

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

Der Rhythmus, bei dem ich mit muss! - 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.

T213-10

Mo, ab 6.5.24,
19:00 - 20:30 Uhr,
3x

30,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

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

Trommeln auf Congas - Aufbau und Vertiefung

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 der afro-lateinamerikanischen Rhythmen und werden diese zu einem inspirierten Zusammenspiel führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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



T213-20

So, 26.5.24,
11:00 - 14:15 Uhr

20,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Es sind keine
Vorkenntnisse
erforderlich.

Wachklopfen und Rhythmus spüren! - Bodypercussion

Hugo Bandorf

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. Menschen, 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.

T213-11

Mo, 3.6.24,
19:00 - 20:30
Uhr

10,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Keine musikalischen
Vorkenntnisse erforderlich.

Freies Trommeln

Hugo Bandorf

Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder auf unsere Spiritualität besinnen und Körper und Geist miteinander harmonisieren. Auf diese Weise finden wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und zu anderen.

Das freie Trommeln bietet hierfür eine gute Möglichkeit und ist ein einmaliges Erlebnis.

Trommeln ist Rhythmus, ist pure Lebensfreude. Trommeln öffnet unsere Herzen, macht einfach Spaß. Es gibt dabei keine festen Formen, keine Noten, kein Lernen - nur die gemeinsame Suche nach einem spontanen klanglichen Erlebnis. dabei kann auch jeder seine eigenen Instrumente mitbringen.

Egal ob Conga oder Cajon, ob Schüttelei oder - alle Instrumente sind gern gesehen – und bringen ihre ganz besondere Note ein.



T213-01

Mi, ab 8.5.24,
19:30 - 21:00 Uhr,
7x

105,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

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

Gitarre spielen leicht gemacht

Bernd Lohmüller

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



T213-30

Tagesworkshop
Sa, 9.3.24,
12:00 - 18:00 Uhr

31,50 €

>Pavillon im
Eichenpark<

oder

T213-33

Tagesworkshop
Sa, 4.5.24,
12:00 - 18:00 Uhr

31,50 €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Workshop
kann ggf. auch
online durchgeführt
werden.

Bluesharp/ Mundharmonika - Schnupperkurs

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.

T213-31
Tagesworkshop
Sa, 16.3.24,
12:00 - 15:00 Uhr
18,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

oder

T213-34
Tagesworkshop
Sa, 25.5.24,
12:00 - 15:00 Uhr
18,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Bluesharp/ Mundharmonika - Aufbaukurs I

Kay Steffens

Thema des Workshops ist der Tongue Block (Einzeltonspiel mit Zungentechnik). Voraussetzung ist, dass Sie Einzeltöne spielen und das „Bending“ anwenden können.

Beim Tongue Block handelt es sich um das Einzeltonspiel mit Zungentechnik.

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.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten unter 0176/346 443 92 sowie harplernen@gmail.com vergünstigt bezogen werden.

T213-32
Tagesworkshop
Sa, 16.3.24,
15:15 - 18:00 Uhr
13,50 €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

oder

T213-35
Tagesworkshop
Sa, 25.5.24,
15:15 - 18:00 Uhr
13,50 €

>Pavillon im
Eichenpark<

Bluesharp/ Mundharmonika - Aufbaukurs II

Kay Steffens

Thema des Workshops ist das Chugging (Rhythmusspiel mit der Zunge). Voraussetzung ist, dass Sie Einzeltöne spielen und das „Bending“ anwenden können. Beim Chugging handelt es sich um das Einzeltonspiel mit Zunge.

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.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten unter 0176/346 443 92 sowie harplernen@gmail.com vergünstigt bezogen werden.

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

Mit einem Angebot, das sich durch seine Vielfalt sowie Kooperationen, Vermittlungsangeboten 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.

Die Förderung einer aktiven Kommunikationskultur zwischen allen, die sich für Kunst und Kultur interessieren, ist uns wichtig. Kommen Sie gerne vorbei, um Ausstellungen zu sehen, ins Gespräch zu kommen oder um an Gesprächen oder Workshops teilzunehmen.

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

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

Kunstverein Langenhagen

Walsroder Str. 91A, 30851 Langenhagen
0511 5430 7230 mail@kunstverein-langenhagen.de

Öffnungszeiten während der Ausstellungen:

Do, Sa, So: 15.00-18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

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



T200-40

Exkursion mit der
Bahn nach
Hamburg

Sa, 2.3.24,
ca. 8:45 - 17:00
Uhr

56,- €

Inklusive
Bahnfahrt, Eintritt
und Führung.

Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit

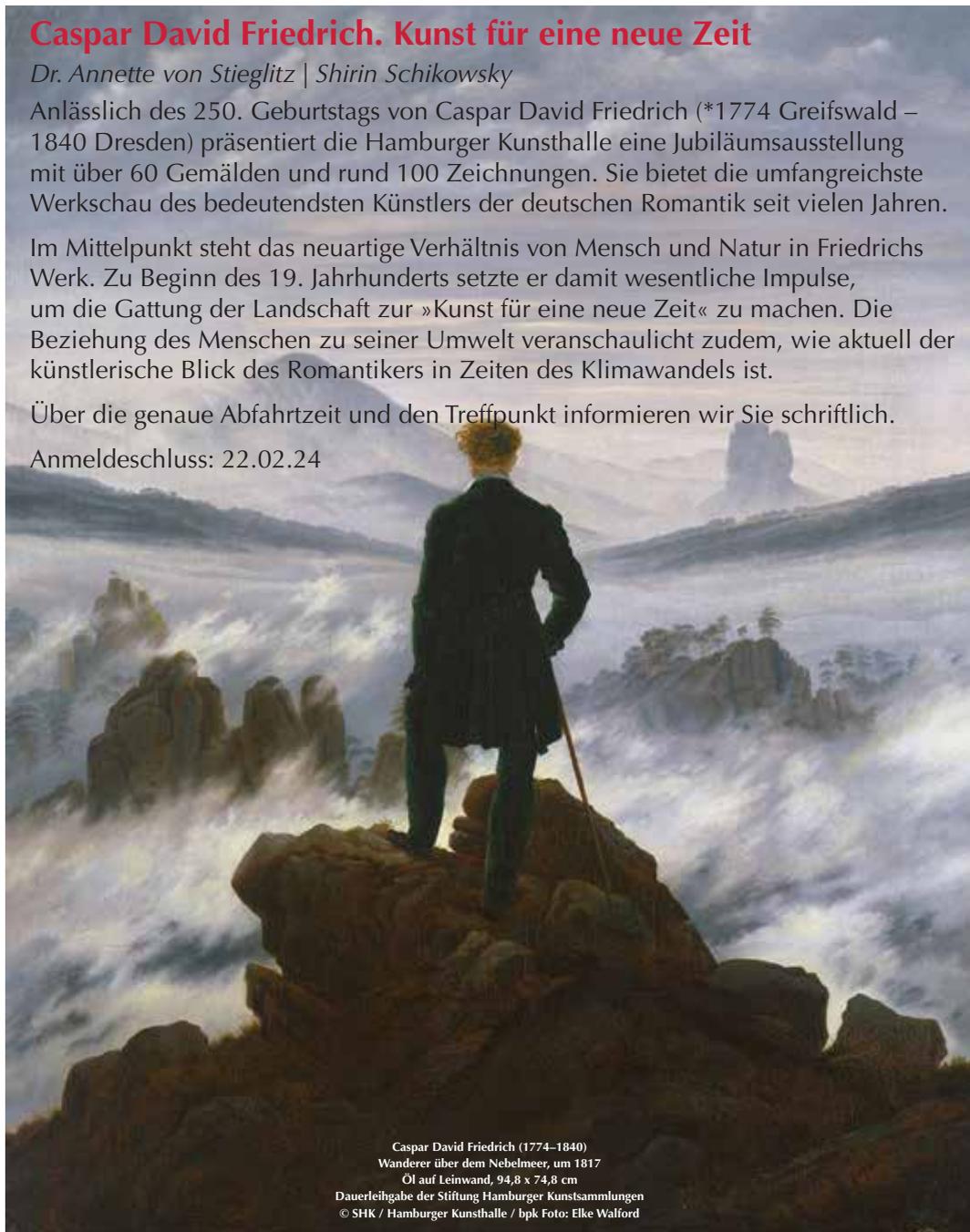
Dr. Annette von Stieglitz | Shirin Schikowsky

Anlässlich des 250. Geburtstags von Caspar David Friedrich (*1774 Greifswald – 1840 Dresden) präsentiert die Hamburger Kunsthalle eine Jubiläumsausstellung mit über 60 Gemälden und rund 100 Zeichnungen. Sie bietet die umfangreichste Werkschau des bedeutendsten Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren.

Im Mittelpunkt steht das neuartige Verhältnis von Mensch und Natur in Friedrichs Werk. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts setzte er damit wesentliche Impulse, um die Gattung der Landschaft zur »Kunst für eine neue Zeit« zu machen. Die Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt veranschaulicht zudem, wie aktuell der künstlerische Blick des Romantikers in Zeiten des Klimawandels ist.

Über die genaue Abfahrtszeit und den Treffpunkt informieren wir Sie schriftlich.

Anmeldeschluss: 22.02.24



Caspar David Friedrich (1774–1840)
Wanderer über dem Nebelmeer, um 1817
Öl auf Leinwand, 94,8 x 74,8 cm
Dauerleihgabe der Stiftung Hamburger Kunstsammlungen
© SHK / Hamburger Kunsthalle / bpk Foto: Elke Walford

T206-08

Vortrag mit Bildern

Mo, 13.5.24,
17:15 - 19:30 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Das Rätsel von Delft - Jan Vermeer

Maren Gläser

Viel weiß man nicht über Jan Vermeer. Im Gegensatz zu Rembrandt hat er mit etwa 35 Gemälden ein auffallend kleines Oeuvre. Experten nennen Vermeer einen „langsamen Künstler“. Er hat nur zwei Werke pro Jahr geschaffen, konnte von seiner Kunst dennoch leben. Überwiegend wurden von ihm junge Frauen dargestellt, von denen die bekannteste das „Mädchen mit dem Perlenohrring“ (um 1665) ist.

Auf dem Höhepunkt des Goldenen Zeitalters arbeiteten in den Niederlanden circa 700 weitere Maler, von denen einige, wie z. B. Pieter de Hooch oder Gerard Dou, im Kurs vorgestellt werden.

T207-10

Di, ab 13.2.24,
18:15 - 20:45 Uhr,
8x

64,80 €

>vhs-Treffpunkt<

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

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

Porträtzeichnen leicht gemacht

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.

T207-20

Sa, 8.6.24,
10:00 - 14:15 Uhr

21,- €

>vhs-Treffpunkt<

Skizzen

Aquarell-Workshop

Mariia Potapova

Kann man nur mit Bleistift skizzieren? Klare Antwort: nein! Auch andere Mittel eignen sich für das Skizzieren. Sie erwarten zusätzliche unterschiedliche Materialien, neue Techniken und interessante Übungen.

Skizzenbuch für Aquarell (min. 250 gr.), Künstler-/ Studienaquarellfarben, Flachpinsel Gr. 18-20, Rundpinsel Gr. 8,10, Bleistift HB, Radiergummi, Maskierflüssigkeit. Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

T207-08

Tagesseminar

Sa, 2.3.24,

10:00 - 17:00 Uhr

18,90 €

>vhs-Treffpunkt<

oder

T207-09

Tagesseminar

Sa, 9.3.24,

10:00 - 17:00 Uhr

18,90 €

>vhs-Treffpunkt<

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

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

Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

Sabine Spieker

Der Mixed-Media-Stil bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, Ihre Fantasie auszudrücken. Er ist für alle geeignet, die Spaß am Malen haben und gerne experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist sehr inspirierend, sich anhand des reichen Materialschatzes auszuprobieren: Erlaubt ist, was gefällt. Die Materialien werden bunt gemixt. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Papieren aller Art (Zeitungsschnipsel, Decoupagepapier, Packpapier, Fotokopien, Wellpappen) Stoffen, Acrylfarben, Pigmenten, Ölpastellkreiden, Kohlestiften, Filzstiften, Pustestiften, etc. Das Spielen mit Farben, Schablonen, Stempeln und verschiedensten Untergründen macht den Reiz dieses Stils aus. Dabei entstehen farbenfrohe, einzigartige und ausdrucksstarke Bilder. Es sind keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen erforderlich, die Ideen kommen beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien und Farben ganz von selbst.

T207-11

Mi, ab 6.3.24,

18:15 - 21:30 Uhr,

8x

96,- €

>vhs-Treffpunkt<

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

Acrylmalerei - Wenn es leichter wird ...

Claudia Schmidt

Helligkeit und Dunkelheit ... wieviel Farbe brauchen sie? Wieviel Farbigkeit?

In diesem Kurs experimentieren wir und loten aus, wie viel Buntheit einem Bild guttut. Wir üben monochrome Bildkompositionen. Anstelle vieler Töne versuchen die Teilnehmenden, eventuell mit Hilfe von zusätzlichen Materialien (Acryllasur, Ölkreide, Spachtelmasse, Seidenpapier ...) und verschiedenen Techniken, ein Bild spannend, interessant, intensiv oder ruhig zu machen.

Es werden, durch Mischen der Farben, viele Zwischentöne erzeugt, die einem Bild einen tiefen Zusammenhang geben und monochrom in einer Farbrichtung bleiben, unabhängig vom Motiv.

Der Aspekt von Hell und Dunkel bekommt ebenfalls mehr Bedeutung, wenn eine Malerei nicht über die Vielfarbigkeit seine Aufmerksamkeit erzwingt. Die Motivwahl bleibt weiter den Teilnehmenden überlassen.



Aquarellmalerei

Hee-Sun Ahn

T207-18

Di, ab 13.2.24,
18:15 - 20:45 Uhr,
13x

117,- €

>vhs-Treffpunkt<

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken. Der Kurs ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

T207-22

Tagesseminar

Sa, 20.4.24,
10:00 - 13:15 Uhr

16,- €

>vhs-Treffpunkt<

Wasserlandschaften - Aquarell und Mischtechnik

Urte Skalden-Vaupel

Im Mittelpunkt steht die Landschaft mit Fluss, Meer, Teich oder einem Wasserfall. Zur Gestaltung dieses Themas eignet sich besonders die Transparenz und Leichtigkeit des Aquarellierens (Wasserfarben).

Grundkenntnisse wie Farblehre, Pinselführung, „Nass-in-Nass“, Lasur werden anschaulich vermittelt, vorhandene Basiskenntnisse vertieft.

Auf dem Weg zur eigenen Bildkomposition können auch Buntstifte, Kreide und Gouachefarben eingesetzt werden.

Bitte mitbringen Aquarellfarben, Aquarellblock mind. DIN A4, Pinsel





T207-23
Tagesseminar
 Sa, 3.2.24,
 10:00 - 14:15 Uhr
 21,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
 Aquarellpapier
 Baumwolle (min.
 300 g/ Größe ca.
 28x38cm), einige
 Blätter zum Üben,
 Künstler-/ Maskier-
 flüssigkeit Studi-
 enaquarellfarben,
 Flachpinsel Gr. 18-
 20, Rundpinsel Gr.
 8,10, Bleistift HB,
 Radiergummi,

T207-25
Tagesseminar
 Sa, 13.4.24,
 10:00 - 14:15 Uhr
 21,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Winterlandschaft - Ist Schnee wirklich weiß?

Mariia Potapova

Anhand der wunderschönen Winterlandschaften erfahren Sie die wahre Antwort auf die Frage. Zudem lernen Sie die Luft- und Linearperspektive sowie viele Techniken kennen. Sie werden Schritt für Schritt beim Kreieren eines realistischen dreidimensionalen Bildes begleitet.

Florales Aquarell I

Mariia Potapova

In diesem Workshop liegt der Fokus auf Blumen. Sie lernen alle Grundlagen der floralen Aquarellmalerei, probieren verschiedene Techniken aus und entwickeln Ihre eigenen floralen Werke.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier
 Baumwolle (min. 300 g/
 Größe ca. 28x38cm), Künstler-/
 Studienaquarellfarben, Flachpinsel
 Gr. 18-20, Rundpinsel Gr. 8,10,
 Bleistift HB, Radiergummi,
 Maskierflüssigkeit

T207-24
Tagesseminar
 Sa, 2.3.24,
 10:00 - 14:15 Uhr
 21,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
 Aquarellpapier
 Baumwolle (min.
 300 g/Größe ca.
 28x38), Künstler-/
 Studienaquarellfar-
 ben, Flachpinsel Gr.
 18-20, Rundpinsel
 Gr. 8,10, Fineline
 Gr. 06-08, Bleistift
 HB, Radiergummi,
 Maskierflüssigkeit

T207-26
Tagesseminar
 Sa, 4.5.24,
 10:00 - 14:15 Uhr
 21,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
 Aquarellpapier
 Baumwolle (min.
 300 g/Größe
 ca. 28x38cm),
 Künstler-/ Studi-
 enaquarellfarben,
 Flachpinsel Gr.
 18-20, Rundpinsel
 Gr. 8,10, Bleistift
 HB, Radiergummi,
 Maskierflüssigkeit.

Aquarell für Ungeübte

Mariia Potapova

Dieser Workshop eignet sich für alle, die bisher keine Erfahrungen in der Aquarellmalerei haben. Hier bekommen Sie Antworten auf die Fragen: Was ist Aquarell, welche Materialien brauche ich, wie zeit- und kostenintensiv ist sie? Sie erlernen Grundtechniken der Aquarellmalerei und malen Ihre ersten Aquarellbilder mit intensiver Begleitung.

Florales Aquarell II

Mariia Potapova

In diesem Workshop liegt der Fokus auf Blumen. Aufbauend auf den bereits erlernten Grundlagen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten in der floralen Aquarellmalerei. Anhand echter Blumen malen Sie anspruchsvolle florale Bilder.



T210-27

Wochenendseminar

Fr, 23.2.24,

18:15 - 21:30 Uhr,

Sa, 24.2.24, 10:00 -

17:00 Uhr

42,- €

>vhs-Treffpunkt<

oder

T210-28

Wochenendseminar

Fr, 5.4.24,

18:15 - 21:30 Uhr,

Sa, 6.4.24,

10:00 - 17:00 Uhr

42,- €

>vhs-Treffpunkt<

oder

T210-29

Wochenendseminar

Fr, 24.5.24,

18:15 - 21:30 Uhr

Sa, 25.5.24,

10:00 - 17:00 Uhr

42,- €

>vhs-Treffpunkt<

Airbrush-Design für alle Malstile

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.

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

Alle Materialien, wie Leihpistolen, Farben und Karton, werden zum Selbstkostenpreis von 12,- € zur Verfügung gestellt. Kosten für leihweise Nutzung des Kompressors: 2,- €. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gerne mitgebracht werden.

T210-50

Tagesseminar

Sa, 8.6.24,

13:00 - 16:15 Uhr

14,- €

>vhs-Treffpunkt<

Makramee - eine alte Kunst neu entdecken

Romy Blume

Sie lernen zunächst die wichtigsten Knotenarten dieser Knüpfkunst kennen, um dann unter Anleitung Ihr eigenes Boho-Accessoire zu knüpfen. Wir knoten gemeinsam einen Teelichthalter und/oder eine Blumenampel.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine scharfe Schere mit. Materialkosten werden im Workshop erhoben.



T210-41
Di, ab 27.2.24,
19:00 - 21:15 Uhr,
6x
48,60 €
>vhs-Treffpunkt<

Ikebana - Japanische Blumenkunst

Simone Mäkel

Die Ikenobo- Schule in Japan praktiziert seit 550 Jahren die einzigartige Zen-Kunst Ikebana. Nach deren Regeln lernen wir Jiyuka, eine moderne, sehr freie Art der Gestaltung innerhalb verschiedener Formen des Ikenobo-Ikebana. Auf neue Weise gehen wir auf die Pflanzen ein, die Grundlage von Ikebana. Pflanzen enthalten eine dynamische, lebendige Schönheit. Bei jeder einzelnen, Begegnung mit Pflanzen werden deren Eigenschaften hervorgehoben, was sie wiederum in einer völlig neuen Schönheit erscheinen lässt. Wir arbeiten mit Pflanzen, die zum jeweiligen Zeitpunkt in der Natur wachsen.

Bitte mitbringen: 3-5 Zweige Ginster (2 Tage vor Kursbeginn trocken lagern, nicht ins Wasser stellen), 3-5 kleinblütige Narzissen mit Blättern und weitere Blüten in einer Kontrastfarbe, Blumenschale, Blumenigel, Staubtuch Blumenschere, Schreibzeug.

T210-42
Wochenendseminar
Fr, 14.6.24,
18:15 - 20:45 Uhr,
Sa, 15.6.24,
9:00 - 14:30 Uhr
24,30 €
>vhs-Treffpunkt<

Ikebana - Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Heidrun Schmidt-Plachta

Das Seminar bietet eine Einführung in das moderne Rikka-Shinputai. Für die Gestaltung dieses Ikebana wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Materialliste zugeschickt.

Die Voraussetzung für die Teilnahme sind umfassende Kenntnisse nach dem Lehrbuch Shoka 1 und 2.

T206-44
Do, ab 22.2.24,
10:00 - 11:45 Uhr,
10x
90,- €/54,- €
>vhs-Treffpunkt<

Freies Gestalten mit Ton

Ute Rademacher

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

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

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

T209-10

Mo, ab 12.2.24,
17:45 - 21:00 Uhr,
8x

96,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Schneidern

Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:

- Umgang mit Schnittmustern; Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
- Umgang mit der Nähmaschine
- Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flicker
- Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
- Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe

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

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

T209-12

Wochenendseminar
Fr, 1.3.24,
17:45 - 21:45 Uhr

Sa, 2.3.24,

9:30 - 16:30 Uhr

So, 3.3.24,

9:30 - 13:45 Uhr

51,- €

>Bildungszentrum<

oder

T209-13

Fr, 24.5.24,

17:45 - 21:45 Uhr,

Sa, 25.5.24,

9:30 - 16:30 Uhr

So, 26.5.24,

9:30 - 13:45 Uhr

51,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 Kenntnisse im Zuschneiden und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine.

Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei der Anmeldung die Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles Weitere zu besprechen.

T209-14

Di, ab 6.2.24,
17:45 - 21:00 Uhr,
9x

108,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Nähtreff

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 Nähtreff genau richtig. In entspannter Runde mit fachkundiger Unterstützung einer Damenschneidermeisterin können Sie gemeinsam Nähprojekte beginnen, beenden und Erfahrungen, Tipps und Tricks austauschen.

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



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 700406 7510

E-Mail: info@vhs-langenhagen.de

Wir freuen uns auf Sie!



T109-10
Fr, 15.3.24,
18:30 - 20:00 Uhr
10,- €
Hannover

Stadtrundgang: Asmus Smeth - unterwegs mit dem Henker von Hannover

Klaus-Peter Fuhrmann

In der Abenddämmerung empfängt Asmus Smeth – Henker, Abdecker und Heilkundiger – seltsame Fremdlinge vor den Toren der Stadt, um sie mit dem alltäglichen Leben nach der Reformation vertraut zu machen. Dabei erweisen sich nicht nur neue Gesetze und harte Strafen als Hürde, sondern auch Seuchen, Katastrophen, Intrigen und Kriminelle. Fachkundig führt „Meister Asmus“ durch enge Gassen und über düstere Schauplätze in die Altstadt.

Asmus Smeth lebte im 16. Jahrhundert und entwickelte aus Pflanzen wie Tollkirsche und Alraune einen „Zaubertrank“, mit dem er angeklagte Hexen ohne Folter zum Geständnis brachte. Er wurde auch von anderen Städten „ausgeliehen“. Seine „Verdienste“ retteten ihm später das Leben, als er wegen Ehebruch angeklagt wurde.

Startpunkt: Turmportal der Gartenkirche, Marienstraße, Hannover, Endpunkt: Altes Rathaus, Altstadt Hannover

T109-11
Fr, 12.4.24,
18:00 - 19:30 Uhr
10,- €
Hannover

Stadtrundgang: Dünen, Moor und Musik

- die Nordstadt von Hannover

Klaus-Peter Fuhrmann

Kennen Sie die kuriosen Geheimnisse der Nordstadt von Hannover? Einst führten gefährliche Wege durch das Moor zur Stadt, vorbei an Wüstungen und der Richtstätte am Klagesmarkt. Nahe dem Judenfriedhof lag einst das geheimnisvolle Schloss Monbrillant, bevor sich im 19. Jahrhundert der heutige Stadtteil entwickelte. Eindrucksvolle Zeugen aus der Zeit des letzten Königs sind die heutige Universität und die Christuskirche.

Zwischen Welfengarten und Lutherkirche liegt heute das Szeneviertel der Studenten mit urigen Kneipen und kultigem Flair.

Startpunkt: vor dem Portal der Christuskirche, Hannover
Endpunkt: Nähe St. Maria-Kirche, Marschnerstraße

T109-12
Sa, 25.5.24,
18:00 - 19:30 Uhr
10,- €
Hannover

Stadtrundgang: Ein Abendrundgang durch das alte Hannover

Klaus-Peter Fuhrmann

Wie konnte sich die relativ kleine Stadt Hannover am Pilgerweg nach Hildesheim zu einer Residenzstadt entwickeln, deren Kurfürst den Thron von England bestieg? Die Altstadtführung zeigt u.a. den Ballhofplatz, wo Pilger im Mittelalter hochwassergeschützt übernachten konnten und die Kramerstraße, wo schon im 13. Jahrhundert eingekauft wurde. Zu den Spuren aus der Hansezeit gehören die Marktkirche und das alte Rathaus – die südlichsten Beispiele norddeutscher Backsteingotik.

Wo stand die Burg? Wo lebte der Serienmörder Haarmann? Warum entschied sich der Universalgelehrte Leibniz ausgerechnet für Hannover? Diese und viele andere Fragen werden bei diesem Abendrundgang geklärt.

Startpunkt: Vor dem Historischen Museum Hannover, Endpunkt: Nähe Marktkirche

T211-60

ab Do, 22.2.24,
18:00 - 20:00 Uhr,
5x
(21.03, 18.04,
16.05, 20.06.24)
75,- €

>Bildungszentrum<

Fotoclub für Alle

Stefanie Brandt-Heitmüller

Sie sind Fotografie-Enthusiast und möchten sich mit Gleichgesinnten treffen und austauschen? Unser Club bietet die perfekte Umgebung für Fotografie-Interessierte, die ihre Leidenschaft teilen und voneinander lernen möchten.

Gemeinsam erkunden wir verschiedene Themen, diskutieren kreative Ideen und geben konstruktives Feedback zu Bildern. Am ersten Abend besprechen wir gemeinsam, welche Themenwünsche und Ideen es in der Gruppe gibt. Der Fotoclub soll dabei kein Ort des Frontalunterrichts mit festgelegtem Lehrprogramm sein, sondern Ort des Austausches und der Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe. Wir nehmen uns Zeit, um individuelle Wünsche zu berücksichtigen und Theorie mit praktischer Anwendung zu verknüpfen. Unsere Treffen sollen eine Mischung aus praxisorientierten Übungen, inspirierenden Diskussionen und konstruktivem Feedback werden.

Werden Sie Teil einer kreativen Gemeinschaft und erweitern Sie gemeinsam mit uns Ihre fotografischen Fähigkeiten.



T211-00A

Do, ab 15.2.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
3x

99,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

oder

T211-00B

Di, ab 30.1.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
3x

99,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Fotoclub pro - Portrait- und Peoplefotografie

Hubert Brenner

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

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

T211-03

Di, 6.8.24,
18:00 - 21:00 Uhr

33,- €

>vhs-Treffpunkt<

Für den Kurs steht
ein Model zur Ver-
fügung 15,00 € pro
Teilnehmer beim
Kurs an das Model
zu zahlen

Model on Location, Portraitfotografie mit besonderem Charme

Hubert Brenner

Ein tolles Modell und das Abendlicht der Stadt sind die Basics für Bilder mit ungewöhnlichem Flair. In diesem Workshop geht es darum, on Location unterschiedliche Lichtsituationen zu beherrschen. Tiefstehende Sonne, wenig Licht nach Sonnenuntergang und blaue Stunde - Es wird klar, dass das Licht über den Charme der Aufnahme entscheidet.

Wir arbeiten mit Sunbouncer und mobiler Blitzanlage.

Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera, lichtstarkes Zoom-Objektiv und/oder

Festbrennweiten. Brennweiten im Bereich zwischen 35 und 100 @KB-Format sind am geeignetsten.



Gesundheit, Entspannung und Bewegung

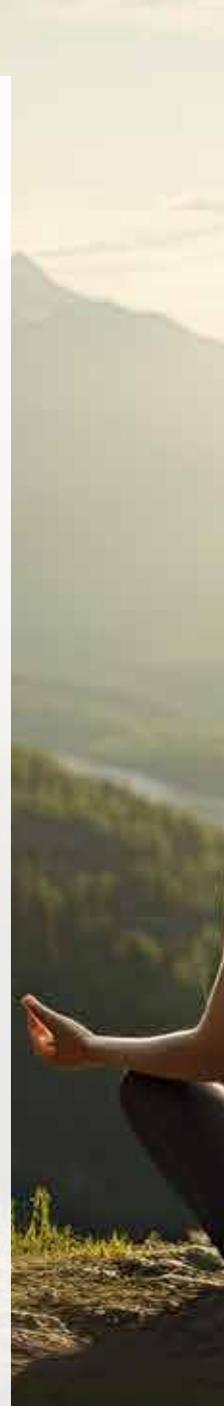
vhs macht gesünder! - Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren 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 700406 7514 | bienert@vhs-langenhagen.de
alle weiteren Kurse - | 0511 700406 7510 | info@vhs-langenhagen.de





- 
- 58** **Kochen und Ernährung**
 - 64** **Gesundheit und Heilverfahren**
 - 68** **Bewegung**
 - 80** **Entspannung und Körpererfahrung**
 - 88** **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 (spätestens 2 Tage vorher) telefonisch zu informieren, wenn Sie verhindert sind.

Bitte bringen Sie Getränke für sich selbst mit.

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



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.

T305-01

**Di, ab 6.2.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
6x
84,- €**

**ermäßigt: 50,40 €
>IGS Langenhagen,
Schulküche<**

Männer - Helden der Küche

Safiye Schuricht

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

Umlage für Lebensmittel werden vor Ort erhoben!

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

T305-02

Fr. 5.4.24,
17:45 - 21:30 Uhr,
31,50,- €

ermäßigt 25,50 €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Orientalische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Safiye Schuricht

Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, begleitet von sinnlicher Musik und leckerem Tee. In einem osmanischen und orientalischen Ambiente werden Sie sich fühlen wie in 1001 Nacht. Typische Rezepte begeistern mit duftenden Gewürzen aus dem Orient.

T305-03

Fr. 8.3.24, 17:45 -
21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Persische und deutsche Küche wunderbar kombi- niert

Shahla Assassi

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

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

Seien Sie neugierig auf ganz neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse!

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

T305-12

Fr. 14.6.24,
17:45 - 21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Kaliméra Kreta

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.

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



T305-04

Fr, 19.4.24,
17:45 - 21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €
>IGS Langenhagen,
Schulküche<

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

Fingerfood & Partyhäpp- chen aus aller Welt

Safiye Schuricht

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



T305-05

Mo, 6.5.24, 17:45 -
21:30 Uhr

17,50,- €

ermäßigt: 10,50,- €
>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Die Umlage für
Lebensmittel von
ca. 17,- € wird vor
Ort erhoben.

Safiyes frischer Fisch auf dem Tisch

Safiye Schuricht

Lassen Sie sich mit einem leckeren
Menü überraschen. Aus den Tiefen
des Meeres.....

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



Verschenken Sie einen Kochkurs

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

Fragen beantworten Ihnen: Barbara Reichstein und
Marion Bienert, 0511 700406 7512 oder -7514

T305-06

Mi, 15.5.24,
17:45 - 21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Vorspeisen & Sweet Kitchen

Safiye
Schuricht

Dieser Kurs kommt mit einem neuen Programm für eine zauberhafte Vorspeisentafel daher – würzig und süß – viele davon auch vegetarisch.

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.

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

T305-07

Mo, 17.6.24,
17:45 - 21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

Hexenküche - so bereiten Sie zauberhafte Gerichte zu

Safiye Schuricht

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

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

T305-13

Fr, 15.3.24,
17:45 - 21:30 Uhr

31,50 €

ermäßigt: 25,50 €

>Schulzentrum,
Schulküche<

Fröhliche Osterbäckerei

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 verschiedene Kniffe und Backideen kennen und überraschen Sie Ihre Lieben mit leckerem Ostergebäck.

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

T305-09

Fr, 12.4.24,
15:30 - 17:00 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Vortrag - 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.



T305-08

20,- €

>IGS Langenhagen,
Schulküche<

zzgl. Lebensmittelkosten nach
Absprache von ca.
14,- € pro Person

Dieser Kurs kann
nach Absprache zu
einem bestimmten
Termin vereinbart
werden, sofern min-
destens 10 Perso-
nen teilnehmen.

Weitere Infos zu
diesem Angebot:
0511 700406 7514
oder 7512.

Für meine Gäste und mich: Gemeinsam Kochen und Essen

Safiye Schuricht

Für alle Kochbegeisterten, die
z.B. mit ihren Kolleginnen und
Kollegen oder im Freundeskreis
etwas Besonderes machen
möchten, bieten wir Ihnen einen
individuellen Kochkurs.

Kochen Sie selbst, lernen Neues
und genießen Sie das Essen in
gemütlicher Runde. Was gekocht
wird? Sie können sich überraschen
lassen oder einen Wunsch äußern.



Vortrag - TCM-Ernährung

Gaby Pardey

Vortrag – Gesund essen mit der 5-Elemente-Küche

„Drei Zehntel heilt die Medizin, sieben Zehntel die Ernährung.“ Chin. Sprichwort

Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen basiert auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wer seine Ernährung danach ausrichtet, erhält Lebensenergie für Körper, Geist und Seele – für mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Die Erkenntnisse der TCM passen mehr denn je in die heutige Zeit und lassen sich mühelos mit unseren gewohnten Lebensmitteln und Gewürzen umsetzen. Wir nehmen Sie mit in die Welt der alten Chinesen. In den Vorträgen erfahren Sie, was Yin und Yang mit Essen zu tun haben, was Ihnen in welcher Jahreszeit gut tut und wie Sie Lebensmittel als Heilmittel einsetzen.

Frühling/Element Holz

T305-10

Sa, 9.3.24,
11:00 - 14:00 Uhr

14,- €

>Bildungszentrum<

Sommer/Element Feuer

T305-11

Sa, 1.6.24,
11:00 - 14:00 Uhr

14,- €

>Bildungszentrum<

T301-11

Fr, am 23.02.,
08.03., 05.04.,
19.04., 03.05.,
17.05., 31.05.,
14.06.2024,

18:15 - 20:00 Uhr

94,05 €

>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 Nervosität,
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 Knopfdruck“ in einen
entspannteren Modus zu
gelangen.

In diesem Kurs genießen Sie zur
Unterstützung 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!

T301-65

Fr, 12.04.2024,
17:45 - 20:15 Uhr

Sa, 13.4.24

09:30 - 12:00 Uhr

27,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen sie
etwas zu schreiben
mit.

Achtsamkeit und Medita- tion zur Entspannung

Anika Schlüter

Immer mehr Menschen sehnen
sich nach innerer Ruhe und der
Möglichkeit, ihren stressigen
Alltag zu kompensieren.

Achtsamkeit und Meditation
bieten in Kombination eine
gute Möglichkeit, immer wieder
zur inneren Ruhe, zu sich
selbst und in das Hier und Jetzt
zurückzukehren. Um sich nicht
von der Flut äußerer Reize, der
Hektik und dem Stress des Alltags
überrollen zu lassen, können
einfache Übungen in den Alltag
integriert werden.

Aber was genau ist Achtsamkeit
eigentlich und wie kann man
sie in den Alltag integrieren?
Wie funktioniert Meditation
und kann ich das auch? Was
hat beides miteinander zu tun?
In diesem Kurs lernen Sie die
Antwort auf diese Frage kennen.
Sie erlernen verschiedene
Achtsamkeitsübungen, mit denen
Sie auch im Alltag entspannen
und zu sich finden können.
Kurze Meditationen sorgen für
Entspannung und können ebenso
leicht wie Achtsamkeitsübungen in
den Alltag integriert werden.

Jeder Teilnehmer sollte am Ende
des Kurses einige für sich passende
Übungen, die sich gut im Alltag
anwenden lassen, mitnehmen.

T301-20

Fr, 15.3.24,
18:00 - 19:30 Uhr

9,- €

>Bildungszentrum<

oder

T301-21

Fr, 7.6.24,
18:00 - 19:30 Uhr

9,- €

>Bildungszentrum<

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

Klangschalen-Meditation

Manuela Haasler

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

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

T301-26

Sa, 9.3.24,
14:15 - 18:15 Uhr

27,50 €

>Bildungszentrum<

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

Vitale Kräfte stärken: Qigong und Selbstfürsorge zum Frühlingsanfang

Marion Kellner

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 Gallenblasenfunktionen; 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.

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.

T301-35

Do, ab 15.2.24,
11:15 - 12:45 Uhr,

15x

132,- €

>Bildungszentrum<

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

Lotusblüten-Qigong - für Frauen

Marion Kellner

Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. Hier werden die Basisübungen aus dem System „Innere Alchemie der Frau“ vermittelt und die weich fließenden Bewegungen aus dem Hui Chung Gong. Frauen können hiermit ihr emotionales Wohlbefinden stärken und lernen, die eigene Gesundheit selbstregulierend zu unterstützen.

Für Frauen aller Altersgruppen mit Erfahrungen in der Körperarbeit.



T301-34

Mi, ab 14.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x
99,- €
>vhs-Treffpunkt<

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

Taiji-Qigong

Horst Polomka

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. Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis, Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab. In der vhs.cloud, unserer Lernplattform, werden verschiedene Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Hinweise dazu gibt es am ersten Kursabend.

T301-36

Do, ab 15.2.24,
9:30 - 11:00 Uhr,
15x
132,- €
>Bildungszentrum<

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

Taiji-Qigong

Marion Kellner

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong. Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, 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.



T301-41

Di, ab 13.2.24,
15:15 - 16:45 Uhr,
15x

Nicht am
30.04.+07.05.24
99,- €

>Bildungszentrum<

oder

T301-50

Di, ab 13.2.24,
17:00 - 18:30 Uhr,
15x

Nicht am
30.04.+07.05.24
99,- €

>Bildungszentrum<

T301-42

Di, ab 13.2.24,
13:15 - 14:45 Uhr,
15x

Nicht am
30.04.+07.05.24
99,- €

>Bildungszentrum<

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

Yoga

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

FaszienYoga

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.

T301-44

Fr, ab 16.2.24,
16:00 - 17:30 Uhr,
11x

Nicht am 15.03.,
03.05.+10.05.24
72,60 €

>Bildungszentrum<

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Doris Minnermann

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

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



T301-47

Mo, ab 12.2.24,
9:15 - 10:45 Uhr,
10x

66,- €

>Bildungszentrum<

oder

T301-48

Mo, ab 12.2.24,
11:00 - 12:30 Uhr,
10x

66,- €

>Bildungszentrum<

Jeweils nicht am
29.04.+06.05.24

T301-46

Mi, ab 14.2.24,
17:00 - 18:30 Uhr,
15x

Nicht am 08.05.24

99,- €

>online<

Bitte tragen Sie
bequeme Kleidung
und dicke Socken.

Sie benötigen
(Yoga-) Matte und
eine Decke.

Yoga

Doris Minnermann

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

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

Yoga - online - per 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. Der Kurs findet online per zoom statt.

T301-51

Di, ab 13.2.24,
18:45 - 20:15 Uhr,
15x

Nicht am
30.04.+07.05.24!!
99,- €

>Bildungszentrum<

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

TriloChi® und ChiYoga®

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.

T301-52

Mi, ab 14.2.24,
9:15 - 10:45 Uhr,
15x
99,- €

>Bildungszentrum<

oder

T301-53

Mi, ab 14.2.24,
11:00 - 12:30 Uhr,
15x
99,- €

>Bildungszentrum<

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

Yoga im Flow

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

Daniela Prinz

In diesem Kurs steht der Wechsel von Anspannung und Entspannung im Fokus: Eine Symphonie für Körper, Geist und Atmung: Aus dem Vini Yoga verbindet der Vinyasa Flow jedes Asana mit Leichtigkeit und Stabilität. Mit den Übungen unterstützen wir die achtsame Beweglichkeit und Koordination, das Gleichgewicht, sowie die Dehnung und Streckung des Körpers. Den Abschluss macht Pranayama - die Sammlung des Geistes. Die Atemtechnik aus dem Yoga und der Meditation fordert abschließend die Konzentration und beendet die Yogastunde sanft und entspannt.

T301-59

Mo, ab 12.2.24,
17:45 - 19:15 Uhr,
15x
99,- €

>Bildungszentrum<

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

Yoga

Barbara Spek

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Kraft, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben. Einfache wohltuende Bewegungen begleitet von bewusster Atmung, kurze Meditationen und Atemübungen können Körper, Atem und Geist wieder in eine harmonische Verbindung bringen. Es geht beim Yoga nicht um Perfektion, sondern seine einzigartigen Möglichkeiten, in Bewegung und Atmung zu entdecken und weiterzuentwickeln.

In dem Kurs wird Viniyoga angeboten, eine sanfte und ruhige Form des Yogas.



T301-60

Di, ab 13.2.24,
20:00 - 21:30 Uhr,
15x
99,- €
>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

Yoga intensiv

Anja Bolz

In diesem Kurs 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.

T301-68

Sa, 15.6.24,
9:30 - 12:45 Uhr,
18,- €
>Bildungszentrum<

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

Yoga im Eichenpark

Daniela Prinz

Yoga in der freien Natur - das können Sie bei gutem Wetter, in diesem Kurs erfahren. Dabei werden wesentliche Fragen wie „Weshalb Yoga?“, „Was gibt es für Atemtechniken?“ und „Warum Meditation, was für Möglichkeiten gibt es?“ geklärt. Eine Symphonie für Körper, Geist und Atmung: Neben Übungen aus dem Vini Yoga, die die Beweglichkeit und Koordination unterstützen, werden auch die Atemtechniken Pranayama nähergebracht, die zur Entspannung von Körper und Geist verhelfen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird eine interaktive Stunde gestaltet.

T301-61

Fr, 5.4.24,
18:00 - 21:15 Uhr
20,- €
>Bildungszentrum<

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Glückszelle - ich finde Dich! - Lachyoga

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 auch in den Alltag wieder mehr Lachen ohne Grund integrieren können.



T301-66

Sa, 17.2.24,
9:30 - 12:45 Uhr

24,- €

>Bildungszentrum<

oder

T301-67

Sa, 18.5.24,
9:30 - 12:45 Uhr

24,- €

>Bildungszentrum<

3 Wege des Yoga: Pranayama - Vinyasa Flow - Yin

Nada Castrup

Kommen Sie mit auf eine Erfahrungsreise durch drei unterschiedliche Yogawege, die - miteinander kombiniert - Körper, Seele und Geist nähren und Sie sanft ins Wochenende begleiten:

Beginnend mit Pranayama - Die yogische Atemmeditation. Durch die yogische Atemtechnik können Energieblockaden in Körper und Geist gelöst werden und es stellt sich eine Beruhigung des Nervensystems ein. Mit dem dynamischen Yogastil Vinyasa Flow laden wir den Körper mit frischer Energie auf und schulen unsere Aufmerksamkeit. Kraftvolle Asanas (Haltungen) wechseln sich mit entspannenden und aufbauenden Dehnungsübungen und Twists ab.

Den Abschluss bildet Yin Yoga – Der passive Yogastil. Beim Yin Yoga geht es darum, das Bindegewebe (Fasziengewebe) durch ruhige, passive Übungen weich zu machen. Yin Yoga zeichnet sich durch einen hohen Stretchinganteil aus.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke/Handtuch und falls vorhanden, ein (Meditations)-Kissen mitbringen.

Vinyasa-Flow: Power Yoga

Nada Castrup

Vinyasa Flow ist ein sehr dynamischer Yogastil, der auch unter dem Namen „Power Yoga“ bekannt ist. Im Fokus dieses Stils liegt die korrekte Ausrichtung der Haltungen (Asanas) und die bewusste Atmung. Beim Vinyasa Flow werden die einzelnen Asanas im Einklang mit der Atmung fließend hintereinander praktiziert. Die Atmung passiert im Yoga ausschließlich durch die Nase, was dabei hilft, sich voll und ganz auf die Haltungen zu konzentrieren. Kraftvolle Asanas wechseln sich mit entspannenden und aufbauenden Dehnungsübungen und Twists ab. So entsteht ein Flow, der Körper und Geist zugleich fordert und entspannt.

Beendet wird die Stunde mit einer Auswahl an Yin-Yoga Haltungen, was dabei hilft, entspannt in den Feierabend zu gleiten.

Geeignet ist der Kurs für alle Level. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Falls vorhanden auch gerne Yogablöcke.

T301-69

Do, ab 22.2.24,
17:15 - 18:45 Uhr,

15x

99,- €

>Bildungszentrum<



T302-01

Di, ab 13.2.24,
8:45 - 10:00 Uhr,
15x

Nicht am
02.04.+21.05.
82,50 €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen 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.

T302-06

Di, ab 13.2.24,
10:15 - 11:15 Uhr,
15x

Nicht am
02.04.+21.05.24
66,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen ein Handtuch mit.

Aktives Rückentraining

Melanie Kröger

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kurses. Abschließendes intensives Dehnen und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

T302-07

Fr, ab 16.2.24,
11:30 - 12:30 Uhr,
12x

nicht am 12.04.,
17.05.+07.06.24
52,80 €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch mit.

Aktives Rückentraining

Heike Busse-Heinemann

Im Fokus stehen gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien. Abschließend steigert intensives Dehnen und Lockern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

T302-14

Mo, ab 8.4.24,
16:00 - 17:00 Uhr,
10x

49,- €

>vhs-Treffpunkt<

Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß

- für Frauen

Kathrin Schumann

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit; kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Der Unterricht endet mit Entspannung.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke mit.



T302-26

Mo, ab 12.2.24,
19:30 - 21:00 Uhr,
14x

92,40 €

>Bildungszentrum<

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

Beckenbodentraining und Pilates

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 Kurses. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

T302-27

Fr, ab 16.2.24,
10:00 - 11:00 Uhr,
15x

66,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sportkleidung, eine Decke und etwas zu trinken mit. Wir trainieren mit Socken oder barfuß.

Beckenbodentraining

Janine Marx

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihren Beckenboden stärken möchten. Hier lernen Sie Wahrnehmungsübungen und Training des Beckenbodens, Atemübungen und sanftes Training der Tiefenmuskulatur - wie Bauch, Beine, Po und Rücken – zur Stärkung des Körpers, um den Beckenboden zu unterstützen. Dies dient der Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz, Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

T302-28

Fr, ab 16.2.24,
8:45 - 9:45 Uhr,
15x

66,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken mit. Wir trainieren mit Socken oder barfuß.

T302-29

Fr, ab 16.2.24,
9:00 - 10:00 Uhr,
12x

Nicht am 12.04.,
17.05.+07.06.
52,80 €

>Bildungszentrum<

Beckenbodengymnastik für Menschen ab 60

Janine Marx

Sie möchten Ihren Beckenboden stärken?

Dieser Kurs beinhaltet Wahrnehmungsübungen und Training des Beckenbodens, Atemübungen und sanftes Training der Tiefenmuskulatur - wie Bauch, Beine, Po und Rücken – zur Stärkung des Körpers, um den Beckenboden zu unterstützen. Dies dient der Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz, Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

Beckenbodengymnastik und Rückentraining

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.

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

T302-43

Sa, 8.6.24,
14:00 - 17:15 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

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

Workshop Beckenboden - für Frauen

Simone Pauly

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.

T302-41

Sa, 8.6.24,
9:30 - 12:45 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

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

Workshop Füße -

der Gesundheit auf den Grund gehen

Simone Pauly

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.



T302-23

Fr, ab 16.2.24,
10:15 - 11:15 Uhr,
12x

Nicht am 12.04.,
17.05.,+07.06.24
52,80 €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie
bequeme Sport-
kleidung und eine
Decke mit.

Pilates

Heike Busse-Heinemann

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

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

T302-24

Di, ab 13.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

99,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
bequeme Sport-
kleidung und eine
Decke mit.

Pilates

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.

T302-25

Do, ab 15.2.24,
18:00 - 19:00 Uhr,
10x

46,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
bequeme Sportklei-
dung und Getränke
mit. Wir turnen nur
mit Socken, ohne
Schuhe.

Pilates

Stephanie Stöhr

Pilates ist ein ganzheitliches Training auf der Matte für Körper und Geist. Wir arbeiten nach den sechs Pilates Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss und Atmung.

Durch Pilates wird die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die Muskulatur des unteren Rückens gestärkt. Die Übungen aktivieren die tief liegenden Muskeln und verbessern die Haltung. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, und wir beugen Rückenschmerzen vor. Wir trainieren den Körper so, dass eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle entsteht.

T302-36

Mo, ab 12.2.24,
19:30 - 20:45 Uhr,
13x

Nicht am 04. und
11.03.24!!

72,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Nur für Teilnehmen-
de mit Vorkennt-
nissen.

Pilates

Melanie Kröger

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.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen rutschfeste Socken und ein großes Handtuch mit.

T302-37

Do, ab 15.2.24,
16:00 - 17:00 Uhr,
15x

Nicht am 20.06.24
77,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein großes Handtuch oder eine Decke sowie ggf. rutschfeste Socken mit.

T302-57

Mi, ab 14.2.24,
17:00 - 18:00 Uhr,
10x

46,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Getränke mit. Wir turnen nur mit Socken, ohne Schuhe
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

PilatesWorld

Melanie Kröger

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, die Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Besonderes Augenmerk liegt auf den stabilisierenden Rumpfmuskeln.

Jede Stunde steht unter einem Thema aus der weiten Pilateswelt, z.B. Pilates mit Ball, Standing Pilates, Core Pilates, Pilates Flow etc. Trainiert wird auf der Matte, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten.

Pilates für Fortgeschrittene

Stephanie Stöhr

In diesem Pilates-Kurs trainieren wir nach den 6 Pilates Prinzipien:

Konzentration, Kontrolle, Atmung, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss.

Durch die Übungen wird die tiefe Bauchmuskulatur, der untere Rücken und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Mobilisation der Wirbelsäule beugt Rückenschmerzen vor und verbessert die Haltung.

Das Training findet ausschließlich auf der Matte statt und setzt Erfahrungen in Pilates voraus.

T302-56

Di, ab 13.2.24,
16:15 - 17:15 Uhr,
10x

46,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Getränke mit. Wir turnen nur mit Socken, ohne Schuhe.

Pilates für Senioren

Stephanie Stöhr

In diesem Pilates-Kurs trainieren wir nach den sechs Pilates Prinzipien: Konzentration, Kontrolle, Atmung, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Durch die Übungen wird die tiefe Bauchmuskulatur, der untere Rücken und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Mobilisation der Wirbelsäule beugt Rückenschmerzen vor und verbessert die Haltung. Das Training findet ausschließlich auf der Matte statt.



T302-33

Mo, ab 8.4.24,
17:15 - 18:45 Uhr,
10x

70,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke mit.

Ausgleichendes Aufbau- training - für Frauen

Kathrin Schumann

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. Der Unterricht endet mit Entspannung. Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die ihren Körper mit Spaß wieder in „Form“ und Wohlspannung bringen wollen.

T302-51

Di, ab 13.2.24,
15:00 - 16:00 Uhr,
12x

52,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

Gymnastik mit Pilatesübungen für Seniorinnen und Senioren

Stephanie Stöhr

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert, wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Die Übungsstunde schließt mit einer Spiel- oder Entspannungseinheit.

T302-53

Mo, ab 8.4.24,
14:45 - 15:45 Uhr,
10x

49,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke mit.

Gymnastik für Frauen ab 60 - Älter werden & fit bleiben

Kathrin Schumann

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. Übungen auf der Matte runden das Programm ab. Am Ende der Stunde belohnen wir uns mit Entspannung. In diesem Sinne: lieber rüstig statt rostig, den Alltag genießen und kleinere und größere Hürden besser meistern.





T302-54

Do, ab 22.2.24,
15:00 - 16:30 Uhr,
14x

107,80 €

>vhs-Treffpunkt<

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

Wohlfühlgymnastik für Menschen ab 60

Kerstin Wigger

Dieser Kurs möchte Freude an Bewegung vermitteln. Durch moderate, ganzheitliche Gymnastik mit Anklängen an fernöstliche Bewegungsformen können Ausdauer, Beweglichkeit und Energie verbessert werden. Bewegungsspiele und die Arbeit mit Kleingeräten runden das Training ab. Die Gymnastik schließt mit einer umfangreichen Entspannungseinheit.

T302-40

Sa, 20.4.24,
10:00 - 16:15 Uhr

31,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke 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. Er entdeckte, dass Menschen - unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand - einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und Alternativen entwickeln können. Im Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern.

T302-20

Di, ab 13.2.24,
11:30 - 12:30 Uhr,
15x

Nicht am 02.04. +
21.05.24
66,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch und dünne Strümpfe mit.

Faszientraining

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 Körperwahrnehmung. Im Kurs entdecken wir die Faszien und bringen diese in Bewegung. und verhelfen Ihnen so zu einem guten Körpergefühl mit erhöhter Beweglichkeit.

T302-61

Mi, ab 14.2.24,
19:00 - 20:00 Uhr,
12x

nicht am 10.04.,
08.05.+22.05.24

52,80 €

>Bildungszentrum<

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Getränke mitbringen.

Zumba Gold

Greta Müller

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

T302-50

Sa, 17.2. und
24.2.24,

9:30 - 12:30 Uhr,
2x

48,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
Sportkleidung
(möglichst neutrales
T-Shirt und Sporthose) und Sportschuhe mit möglichst flacher und heller Sohle (eher Turn- als Laufschuhe), Trinken (Wasser, Tee oder Saft-schorle) und Essen (eine Kleinigkeit für zwischendurch z.B. Banane, Apfel, Nüsse o.ä.)

Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 Jahre) mit I Liq Chuan

André Goßrau

Du möchtest Dich gegen körperlich stärkere Gegner verteidigen können und Dich sicherer fühlen, wenn Du allein unterwegs bist?

In einer vertrauensvollen und angenehmen Trainingsatmosphäre wirst Du Stück für Stück auf diese Situationen vorbereitet. Neben Deiner Stimme ist auch Deine Körpersprache sehr wichtig, um aus der Opferrolle treten zu können. Ich zeige Dir, wie Du Dein Auftreten verbessern kannst, welche Schwachstellen ein vermeintlich stärkerer Gegner hat und wie Du Deine körpereigenen Waffen für Deine Verteidigung einsetzen kannst. Dabei lasse ich meine in über 20 Jahren gesammelten Kampfkunsterfahrungen einfließen. An erster Stelle steht immer die gewaltfreie Lösung gefährlicher Situationen; falls eine körperliche Auseinandersetzung aber nicht mehr vermieden werden kann, ist es wichtig, sein eigenes Leben auch körperlich verteidigen zu können!

Eine gute körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

T304-07

Mi, 21.2.24,
17:00 - 19:30 Uhr

12,- €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

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

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Siglinde Rogge

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

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



T303-14

Sa, 2.3.24,
10:00 - 15:00 Uhr
33,- €

>Bildungszentrum<

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

Natürlich besser sehen - mit Qi Gong

Ursula Haber

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Im Alltag werden sie mit vielfältigen Sinneseindrücken überflutet und sind hohen Belastungen ausgesetzt, u.a. durch das zunehmende Arbeiten am Bildschirm. Der notwendige Ausgleich durch Ruhe und Entspannung kommt meist zu kurz. Die Folge dieses Ungleichgewichts ist nicht selten ein frühes Nachlassen der Sehkraft, so dass immer mehr Menschen schon in jungen Jahren auf Sehhilfen angewiesen sind.

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

T304-01

Mi, ab 14.2.24,
9:15 - 10:30 Uhr,
9x
54,45 €

>vhs-Treffpunkt<

oder

T304-02

Mi, ab 14.2.24,
10:45 - 12:00 Uhr,
9x
54,45 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte denken Sie an
Bleistift, Kugel-
schreiber und Ra-
diergummi und ggf.
an Ihre Lesebrille.

Materialkosten für
die Übungsblätter
werden im Kurs
erhoben.

Fit im Kopf -

Ganzheitliches
Gedächtnistraining

Angelika Pape

Wie lautet noch einmal mein
Pincode für die Bankkarte? Die
Person kommt mir bekannt vor,
jetzt fällt mir schon wieder der
Name nicht ein.

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

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



T304-10

Sa, 24.2.24,
14:00 - 17:15 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie ein Handy, mit dem Sie filmen können mit, tragen sie eine kurze Hose und ein eher enges Ober-
teil.

Workshop-Knie

Simone Pauly

Unsere Knie werden im Alltag permanent beansprucht. Nicht selten schmerzen sie. Aber liegt es tatsächlich am Knie?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit unserem Gang und alltäglichen Bewegungen wie Treppe gehen, Hinsetzen, Aufstehen usw. Wir schauen uns die Beinachsen an und optimieren Bewegungsabläufe. Außerdem erarbeiten wir ein Übungsprogramm. Der Kurs eignet sich für TeilnehmerInnen, die ihren Alltag verbessern möchten, Probleme haben und ohne Hilfsmittel gehen oder Sport treiben können.

T304-20

Do, 14.3.24,
18:30 - 20:45 Uhr

12,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt 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!



T304-22

Do, 18.4.24

und Do, 25.4.24

jeweils

18:30 - 20:45 Uhr,
2x

24,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie
möglichst unge-
schminkt zum Kurs.

Leben Sie Ihren Stil - Workshop Stilberatung

Lydia Job

Kleider machen Leute! Neben den richtigen Farben sind Körpergröße, Proportionen und Körperform wichtig für die Auswahl der Kleidung; ebenfalls entscheidend sind Materialien und Musterungen. In diesem Workshop an zwei Donnerstagen geht es darum, herauszufinden, welche Stoffe, Farben und Muster zu Ihnen passen. Außerdem schauen wir nach Schnittführungen, Ausschnitten und Accessoires, die Ihren persönlichen Stil optimal unterstützen. So erhalten Sie größere Sicherheit bei der Auswahl Ihrer Kleidung und vermeiden Fehlkäufe. Neben theoretischen Anteilen wird es in diesem zweiteiligen Workshop auch Gruppenarbeit geben. Im ersten Teil kümmern wir uns um die theoretischen Grundlagen und schauen gemeinsam, welche Stilrichtungen es gibt. Dann geht es mit der praktischen Umsetzung weiter, und wir werden in die persönliche Anwendung des Erlernten gehen. Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke und solche, bei denen Sie unsicher sind; Accessoires wie Taschen, Gürtel, Tücher etc. und einen möglichst großen Kosmetikspiegel.

T304-25

Sa, 24.2.24,

9:30 - 12:45 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

Kommen Sie bitte
ungeschminkt zum
Kurs .

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.

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.





T306-03

Sa, 15.6.24,

9:30 - 13:30 Uhr

22,50 €

>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 mehr Glückseligkeit zu bereichern. Denn: Glücklich sein ist eine Entscheidung, die wir immer wieder für uns selbst treffen können.



T306-09

Sa, 9.3.24,
9:30 - 16:45 Uhr

36,- €

>Bildungszentrum<

oder

T306-10

Sa, 18.5.24,
9:30 - 16:45 Uhr

36,- €

>Bildungszentrum<

Selbstführung als Schlüssel zu mehr Erfolg und Glück

Beatrice Kalz-Kröster

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist und in der sich die Anforderungen an uns immer wieder ändern, ist es wichtiger denn je, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusst zu steuern. Wie wäre es, wenn Sie in turbulenten Zeiten wie diesen über ein starkes Selbstbewusstsein und eine gute Resilienz verfügen, um dadurch motivierter & reflektierter Ihren beruflichen und privaten Anforderungen zu begegnen? Authentisch, in sich ruhend, begeisterungsfähig und agil. Denn wer beruflich und im Privaten in seiner Mitte bleiben will, braucht vor allem Eines: Eine gute Selbstführungskompetenz. Eine Person, die sich selbst führen kann, ist in der Lage, ihre Ziele und Visionen zu verwirklichen, indem sie ihre Werte kennt und ihre Fähigkeiten optimal nutzt.

In diesem Workshop werden Sie sich selbst neu und besser kennenlernen, mit Struktur und auf der Grundlage wissenschaftlicher & praxiserprobter Methoden Ihre Selbstführungskompetenz steigern, verstehen, dass neben fachlichem Know-How maßgeblich soziale, emotionale und mentale Kompetenzen für Ihre erfüllte Zukunft von Bedeutung sind.

T306-02

Mi, 17.4.24,
17:45 - 21:00 Uhr

18,- €

>Bildungszentrum<

Positiv denken geht nicht? Das wäre ja gelacht!

Marion von Appen

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 Lachen zu können - eigentlich ist positives Denken gar nicht so schwer!

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken und Schreiben mit.

T306-08

Do, ab 4.4.24,
19:15 - 20:45 Uhr,
10x

88,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen Sie
eine Decke, rutsch-
feste Socken und
etwas zu trinken
mit.

Stress lass nach - Körper- und Mentalübungen für mehr Gelassenheit im Alltag

Gaby Pardey

Unser Leben ist geprägt von vollen Terminkalendern, langen To-do-Listen und der Anforderung, Job, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Kein Wunder, dass sich viele Menschen gestresst fühlen und nicht selten ihre körperliche, psychische und mentale Gesundheit darunter leidet. Herausfordernde Situationen lassen sich nicht vermeiden, doch wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zu innerer Ruhe kommen, besser abschalten von Stress und Alltagsbelastungen und Ihre eigenen Ressourcen stärken, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Es erwartet Sie eine Mischung aus aktiven Übungen von Körper- und Mentaltraining, Atmung und Meditation sowie anschaulicher Wissensvermittlung. Sie nehmen einen reichen Schatz an leicht umsetzbaren Tools mit, damit Sie Ihren Alltag mit Gelassenheit und Leichtigkeit meistern können.

T306-05

Sa, 20.4.24,
9:30 - 16:45 Uhr
40,- €

>Bildungszentrum<

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!



T306-12

Fr, 16.2.24,

17:45 - 20:15 Uhr,
und Sa, 17.02.24

9:30-12:00 Uhr

2x

27,- €

>Bildungszentrum<

Bitte kommen Sie
in bequemer
Kleidung.

Achtsamkeitstraining-

Achtsamkeit bietet viele verschiedene Fassetten und Möglichkeiten

Anika Schlüter

Immer mehr Menschen sehnen sich nach innerer Ruhe und der Möglichkeit, ihren stressigen Alltag zu kompensieren.

Achtsamkeit ist eine gute Form immer wieder zur inneren Ruhe, zu sich selbst und in das Hier und Jetzt zurückzukehren, anstatt sich von der Flut äußerer Reize, der Hektik und dem Stress des Alltags überrollen zu lassen.

Aber was genau ist Achtsamkeit eigentlich und wie kann man sie in den Alltag integrieren? In diesem Training lernen Sie die Antwort auf diese Frage kennen. Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie dem Alltag entfliehen und wieder die Verbindung zu sich herstellen. Wir wollen gemeinsam durch verschiedene Übungen gemeinsam herausfinden, was Achtsamkeit bedeutet.





Segelscheine



T200-20

Mi, ab

15.05.24 - 19.06.24,

18:30 - 21:00 Uhr,

6x

72,- €

>Bildungszentrum<

Sportbootführerschein - Binnenschiffahrtsstraßen

Jochen Friedrichs

Geltungsbereich: Binnenschiffahrtsstraßen

Die Freizeit als Bootsführer auf Seen, Flüssen und Kanälen verbringen und das Gefühl der großen Freiheit erleben. Dieser Traum lässt sich leicht umsetzen, aber ganz ohne einige Grundkenntnisse in Bootskunde, Seemannschaft und den Verkehrsvorschriften der Binnenschiffahrtsstraßen-Ordnung geht's dann doch nicht.

Dieser Kurs richtet sich an Wassersportler, die verantwortungsvoll ein Sportboot - mit Motor oder unter Segeln - auf den Wasserflächen im Binnenland führen möchten und bereitet auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen vor. Die Themen umfassen die Bereiche Boots- und Motorkunde, Segeltheorie, Wetter und Schifffahrtsrecht. Die für Prüfung und Praxis erforderlichen nautischen Knoten gehören natürlich auch zum Kursprogramm. Der Dozent ist selbst aktiver Wassersportler, Segler und Ausbilder und gestaltet den Unterricht anhand verschiedener Übungen und Medienformate spannend und praxisnah. Informationen über Kursmaterialien, Möglichkeiten der praktischen Ausbildung und Details für die Prüfungsteilnahme werden am ersten Kursabend genannt. Nautische Kenntnisse nicht erforderlich.



T200-23

Di/ Do,

16.05.24 - 18.06.24

18:30 - 21:00 Uhr,

9x

108,- €

>Bildungszentrum<

Kenntnisse des Sportbootführerscheins See erforderlich.

Fit für den Sportküstenschifferschein

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, 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 Teilnehmenden in die spannende Welt der Seefahrt auf dem gehobenen Niveau des Sportküstenschifferscheins ein und bereitet auf die Teilnahme an der Theorieprüfung 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 Kursbeschreibung 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 Kursabend.

T200-21

Di / Do,

07.3.24 - 25.4.24,

18:30 - 21:00 Uhr,

8x

96,- €

>Bildungszentrum<

Möglichkeiten zur Prüfungsteilnahme und der praktischen Ausbildung erfolgen im Kursverlauf.

Fit für den Sportbootführerschein See (Motorbootschein)

Jochen Friedrichs

Geltungsbereich: Seeschiffahrtsstraßen

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. Der Kurs führt die Teilnehmenden in den Bereichen Navigation, Seemannschaft, Wetter und Schifffahrtsrecht in die spannende Welt der Seefahrt ein und bereitet auf die Teilnahme an der Theorieprüfung zum amtlichen Sportbootführerschein See vor. 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 (15 PS) ist der Sportbootführerschein See sogar vorgeschrieben.

Nautische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen über Kursmaterialien, Möglichkeiten der praktischen Ausbildung und Details für die Prüfungsteilnahme werden am ersten Kursabend genannt.

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, u. a. nach theater- und dramapädagogischen Ansätzen, wollen wir Ihre fremdsprachlichen 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. Unsere Kurse zeichnen sich 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. Im Frühjahrssemester 2024 steht unser Programmbereich unter dem Motto „Mehrsprachig fortsetzen... Sprachen vernetzen und öffnen Türen“. Folglich bieten wir Ihnen eine bunte Kurs-Palette bspw. von Arabisch über Chinesisch bis hin zu Italienisch (auch online) an. Machen Sie sich auf den nachstehenden Seiten ein Bild von unseren Kursen in verschiedener Ausrichtung. Im Bereich Integration bieten wir zudem unseren Mitmenschen nicht deutscher Herkunftssprache fortlaufend vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurse (auch mit Alphabetisierung) und Berufssprachkurse (B2) an.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an: Dr. László Ránics | 0511 700406 7508 | ranics@vhs-langenhagen.de



- 
- 92 Kompetenzstufen, Beratung und Preisstufen**
 - 94 Arabisch**
 - 95 Chinesisch**
 - 97 Englisch**
 - 100 Französisch**
 - 102 Italienisch**
 - 104 Litauisch und Russisch**
 - 106 Spanisch**
 - 108 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache**
 - 110 Integrationskurse und Berufssprachkurse**
 - 112 Austauschforum und Entdeckergruppe Integration**

Kompetenzstufen & Kann-Beschreibungen der Sprachkenntnisse

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

Elementare Sprachverwendung	A1	Anfänger	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
	A2	Grundlegende Kenntnisse	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
Selbstständige Sprachverwendung	B1	Fortgeschrittene Sprachverwendung	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
	B2	Selbstständige Sprachverwendung	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
Kompetente Sprachverwendung	C1	Fachkundige Sprachverwendung	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
	C2	annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Preisstufen der Sprachkurse

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

Preisstufe I: 4-6 TN

Preisstufe II: ab 7 TN

Preisstufe III: ab 10 TN

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Preisstufe I.

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

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

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

Zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse

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

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





Arabisch

T401-01

Mi, ab 14.2.24,
17:15 - 18:45 Uhr,
17x

170,- € 102,- € (I)
136,-€/81,60,-€ (II)

102,-€/61,20,-€
(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

T401-02

Sa, ab 17.2.24,
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 Vor-
kenntnisse**

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

T402-00

Sa, 17.2.24,

10:00 - 13:00 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Chinesisch zum Schnuppern

Lina Liu

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



T402-01

Di, ab 5.3.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
12x

120,- € 72,- € (I)
96,-€/57,60,-€ (II)
72,-€/43,20,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Chinesisch A1.1: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Lina Liu

In diesem Kurs bekommen Sie einen systematischen Einblick in einfache Redewendungen und Gesprächssituationen sowie Schriftzeichen, die in Gesprächen vorkommen. Ein besonderer Schwerpunkt des Kurses liegt in der Erläuterung zur Logik im Aufbau der chinesischen Schriftzeichen, sodass Sie nach dem Kurs in der Lage sind, auch unbekanntere Schriftzeichen zu entschlüsseln.

Bitte bringen Sie mit: Huang, Ziethen (2018): Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch und Arbeitsbuch. Gröbenzell: Hefei Huang Verlag.

ISBN: 978-3-940497-32-1, 978-3-940497-14-7



Englisch

T406-10

Mi, ab 14.2.24,
20:00 - 21:30 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
Cornford, Annie
et al. (2015): Easy
English A1.1.
Berlin: Cornelsen.
ISBN 978-3-06-
520805-5

Englisch A1.2:

für Sprachlernende mit
elementaren Vorkenntnissen

Justyna Reeder

Hi! How are you?... Bereitet Ihnen
small talk auf Englisch aktuell
noch Schwierigkeiten? Möchten
Sie das ändern? Um einfache
Konversationen führen zu können,
üben wir intensiv small talk
auf Englisch zu verschiedenen,
alltagsrelevanten Themen im Kurs.
See you soon!

T406-20

Do, ab 15.2.24,
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

Im Kurs werden die Grundlagen
der englischen Sprache in Wort
und Schrift behandelt. Der
Wortschatz, die Zeitformen und
Grammatik werden erweitert,
das Hörverstehen sowie das freie
Sprechen eingeübt.

Das Lehrwerk wird am ersten
Unterrichtstag bekanntgegeben.

T406-11

Mi, ab 14.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
mit:

Cornford, Annie
et al. (2015): Easy
English Berlin: Corn-
elsen. (Lektion 8)
ISBN 978-3-06-
520807-9

Englisch A2.1:

für Sprachlernende mit
grundlegenden Vorkenntnissen

Justyna Reeder

Hello! What have you
been up to? Wir erweitern
unsere Englischkenntnisse in
verschiedenen Alltagssituationen.
Spielerisch üben wir die
Grammatik und sprechen über
den Alltag und die Kultur der
englischsprachigen Länder. But
most of all we want to have fun
learning English! See you soon!



T406-22

Do, ab 15.2.24,
8:45 - 10:15 Uhr,
12x

120,- € / 72,- € (I)
96,-€ / 57,60,-€ (II)
72,-€ / 43,20,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch A2.2: für Sprachlernende mit Grundla- genkenntnissen

Lorraine Reich

Wir üben die Verständigung in Alltagssituationen und verbessern unsere Kommunikation in Englisch. Wir lernen viel über die englische Kultur, u. a. durch landestypische Kurzgeschichten.

We would like to welcome you to our group.

T406-31

Mo, ab 12.2.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
12x

120,- € / 72,- € (I)
96,-€ / 57,60,-€ (II)
72,-€ / 43,20,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Im Kurs wird mit dem Sprachmagazin „Spotlight“ gearbeitet. Zu Kursbeginn wird die Anschaffung des Magazins mit der Kursleiterin abgesprochen.

Englisch B1.2 -

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 magazine Spotlight. This gives us a wide scope for discussion and conversation in class. A little grammar is also included and we have fun reading short stories about English culture and tradition. We would like to welcome you to our group.



T406-35

Do, ab 15.2.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
12x

120,- € 72,- € (I)
96,-€/57,60,-€ (II)
72,-€/43,20,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
mit: Bullimore,
Emma et al. (2017):
The Golden Teapot.
20 landestypische
Kurzgeschichten
zum Englischler-
nen. Stuttgart:
Pons. ISBN 978-3-
12-562867-0

Englisch B1.1 -

Let's talk and brush up your English: für Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen

Lorraine Reich

Widen your vocabulary and explore speaking English. We like to have fun while learning with plenty of opportunity for lively discussions. We also enjoy reading short stories, at present "The Golden Teapot".

T406-41

Di, 13.2.24 -
6.6.24,
8:45 - 10:15 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

oder

T406-42

Di, 13.2.24 -
6.6.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch B2 -

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.

T406-43

Di, ab 13.2.24,
17:00 - 18:30 Uhr,
14x

Nicht am 30.04.24
und am 21.05.24!

140,- € 84,- € (I)
112,-€/67,20,-€ (II)
84,-€/50,40,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch A1.2 -

Welcome back: für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Amandine Girard-Hervé

Dieser Kurs ist ein guter Ausgangspunkt, um Englisch zu sprechen und zu verstehen. Anhand von authentischen Texten sowie Audio- und Videosequenzen lernt man die englische Sprache und Kultur am besten kennen, um einfache Gespräche über vertraute Themen führen zu können. We are happy to welcome you here!

T406-44

Di, ab 13.2.24,
18:45 - 20:15 Uhr,
14x

Nicht am 30.04.24
und am 21.05.24!

140,- € 84,- € (I)
112,-€/67,20,-€ (II)
84,-€/50,40,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Englisch C1.1 -

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

T408-09

Di, ab 13.2.24,
14:00 - 15:30 Uhr,
14x

140,- € 84,- € (I)
112,-€/67,20,-€ (II)
84,-€/50,40,-€ (III)

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie
mit: **Le Bougnec,**
Jean-Thierry et al.
(2021): **Inspire**
1. A1. Kursbuch.
München: Hueber.
ISBN 978-3-19-
003387-4

Französisch A1.1 -

partir à la découverte du français:
für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse

Garry Busserolles

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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.



T408-11

Mo, ab 12.2.24,
10:45 - 12:15 Uhr,
8x

80,- € 48,- € (I)
64,-€/38,40,-€ (II)
48,-€/28,80,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch A1.1:
für Sprachlernende ohne
Vorkenntnisse

Elke Grass-Seifert

Bonjour! Salut! Möchten Sie 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.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

T408-10

Mo, ab 12.2.24,
9:00 - 10:30 Uhr,
8x

80,- € 48,- € (I)
64,-€/38,40,-€ (II)
48,-€/28,80,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch A1.2:
für Sprachlernende mit elementa-
ren Vorkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Dieser Kurs richtet sich an Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen. Das Ziel des Kurses ist die Intensivierung und Erweiterung der bisher erworbenen Fähigkeiten. Einen Schwerpunkt soll dabei die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen darstellen.

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

T408-08

Di, ab 13.2.24,
16:30 - 18:00 Uhr,
14x

140,- € 84,- € (I)
112,-€/67,20,-€ (II)
84,-€/50,40,-€ (III)
>Bildungszentrum<

Französisch A1.2:

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Garry Busserolles

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über elementare Vorkenntnissen der französischen Sprache verfügen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. 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

T408-30

Mo, ab 12.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch B1.1:

für Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des participants qui n'ont pas parlé français ou suivi un cours depuis plusieurs années. Une remise à niveau en douceur sera donc nécessaire.

Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

T408-20

Di, ab 13.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch B2.1:

für Sprachlernende mit guten Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des apprenants parlant déjà le français, voulant rafraîchir la grammaire et s'exprimer plus couramment. Révision des points de grammaire, lecture de nouvelles, d'articles de journaux et chansons sont étudiés au cours du semestre.

T408-40

Di, ab 13.2.24,
14:00 - 15:30 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch C1.1 -

Conversation et lecture: für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Agnès Le Grand

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

T408-12

Mo, ab 12.2.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
4x

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Schnupperkurs - Französisch für die Reise

Elke Grass-Seifert

Wollten Sie schon immer gern Urlaub in Frankreich machen? Möchten Sie die französische Sprache kennenlernen? In diesem Schnupperkurs werden einfache sprachliche Strukturen, die auch bei einem Urlaub in unserem Nachbarland nützlich sind, vorgestellt und geübt. So verschaffen Sie sich erste Eindrücke von der französischen Sprache und sammeln landeskundliche Informationen über Frankreich.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.



Italienisch

T409-02

Do, ab 15.2.24,
19:00 - 20:30 Uhr,
6x

60,- € 36,- € (I)

48,-€/28,80,-€ (II)

36,-€/21,60,-€ (III)

>online<

Italienisch A1.1:

**für Sprachlernende ohne Vor-
kenntnisse (online)**

Zully Eldag Cidarer

Sie möchten Italienisch lernen, aber Ihnen fehlt eigentlich die Zeit, regelmäßig einen Italienischkurs zu besuchen? Dann mag dieses Angebot das Richtige für Sie sein: In diesem Kurs sollen die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung in Italien erlernt werden: vor allem werden das Verstehen der gesprochenen Sprache und das freie Sprechen in kurzen Dialogen (z.B. bei Einkauf, Zimmerbestellung, etc.) geübt.

Die Texte, kleinen Dialoge werden in einem Reader zusammengestellt und als Download zur Verfügung gestellt. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich.



T409-03

Sa, 2.3.24, 11:00 -
17:00 Uhr

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Italienisch A1.1

nach theater- und dramapädago-
gischen Ansätzen: für Sprachler-
nende ohne Vorkenntnisse

Zully Eldag Cidarar

Wollten Sie schon einmal in eine Rolle schlüpfen und dabei Italienisch sprechen? Das ist die Gelegenheit! Erwerben Sie Italienischkenntnisse mit Methoden der Improvisation und lernen Sie das freie Sprechen, um sich in unerwarteten Situationen geeignet ausdrücken zu können, mit der passenden Mimik sowie Intonation. Theaterspielen in einer Fremdsprache ist eine spannende, unterhaltsame und effektive Methode, um eine neue Sprache zu erlernen und vor allem Hemmungen im Umgang mit der Sprache, beruflich sowie privat, abzubauen. Unser Hauptziel in diesem Seminar ist es, Spaß beim Italienischlernen zu haben, effektiv situationsbezogen zu üben und den Kontrast zur deutschen Sprache zu erleben.

T409-03A

Mi, ab 3.4.24,
19:00 - 20:30 Uhr,

3x

30,- €

>online<

Italienisch A1.1

nach theater- und dramapädago-
gischen Ansätzen: für Sprachler-
nende ohne Vorkenntnisse
(Onlineseminar)

Zully Eldag Cidarar

Für Teilnehmende, die sich eine Ergänzung des Seminars T409-03 wünschen, aber auch für Interessentinnen und Interessenten, die nicht an dem Präsenz-Seminar teilnehmen konnten, besteht die Möglichkeit, ihre italienischen Vorkenntnisse, sprachlichen und künstlerischen Talente auszubauen und dabei gemeinsam Spaß zu haben.

Inhalte des Miniseminars sind Wort(Bildung), Stimmeinsatz und Mimik in kurzen Dialogen und kleinen Szenen, Szenariospielen.





Litauisch

T420-00

Di, ab 13.2.24,
13:30 - 15:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Litauisch A1.1:

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Dr. Danute Eimers-Klimaite

Lernen Sie eine der archaischsten Sprachen der Welt kennen und 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.



Russisch

T419-10

Do, ab 15.2.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
8x

80,- € 48,- € (I)
64,-€/38,40,-€ (II)
48,-€/28,80,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Russisch A1.1 -

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 EU-Beitritt Bulgariens 2007).

Der byzantinische Kaiser schickte im ausgehenden 9. Jh. die Gelehrten Kyrill und Method ins Großmährische Reich, um eine selbstständige Kirchenorganisation aufzubauen. Dazu war die Schaffung eines Alphabets erforderlich.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

T419-30

Mo, ab 12.2.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Die Kursmaterialien
werden zu Beginn
des Kurses festge-
legt.

Russisch B1.2:

für Sprachlernende mit fortge-
schrittenen Mittelstufenkenntnis-
sen

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.

T419-00-V

Mi, 3.4.24,
18:00 - 19:30 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

300 Jahre St. Petersburg

Ursula Vöckler

St. Petersburg, das Venedig des
Nordens, wurde 1703 durch
eisernen Willen eines einzigen
Mannes, Peters des Großen
gegründet, um Russland während
des Großen Nordischen Krieges
den Zugang zur Ostsee zu
ermöglichen. Auf 44 Inseln
gelegen und durch 365 Brücken
untereinander verbunden,
waren es vor allem italienische
Baumeister, die den Traum einer
glanzvollen Metropole am Wasser
verwirklichten. Durch den Bau
prächtiger Schlösser und Paläste
und die Anlage großzügiger
Plätze und Parks hatte sich die
Stadt bereits zu Beginn des 19.
Jh. zu einem Gesamtkunstwerk
entwickelt.

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?

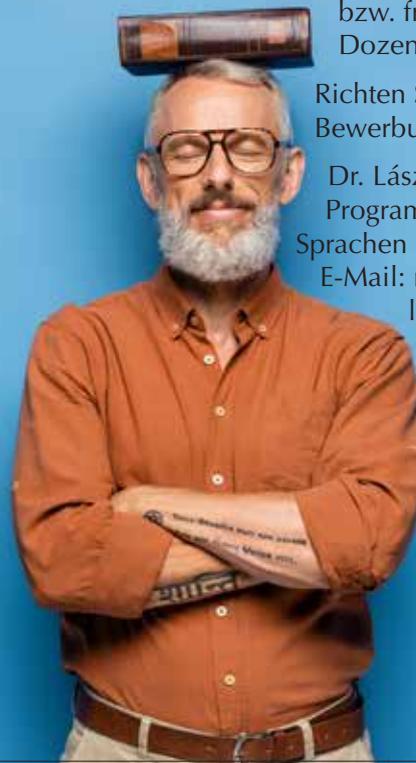
Wenn Sie Interesse haben, Ihre pädagogischen
Fähigkeiten und fachliche Kompetenz in
Lerngruppen mit interessierten Erwachsenen
einzusetzen, freuen wir uns sehr über Ihre
Bewerbung.

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



T422-07

Mi, ab 14.2.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
12x

120,- € 72,- € (I)
96,-€/57,60,-€ (II)
72,-€/43,20,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.1: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Leticia Lampe

Möchten Sie sich auf Spanisch vorstellen, Auskünfte geben können und in einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. sich austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um grundlegende Spanischkenntnisse aufzubauen.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

T422-08

Di, ab 13.2.24,
19:30 - 21:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.1 - Modul 2.1 für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Leticia Lampe

Auf diesem Kursniveau lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie werden unter anderem in folgende Themenbereiche eingeführt: Begrüßung, Verabschiedung, Beschreibung von Tagesabläufen, Uhrzeiten, Einkauf von Lebensmitteln und Dingen des alltäglichen Lebens.

Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

T422-09

Di, ab 13.2.24,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

T422-09A

Di, ab 13.2.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.2 - Modul 4.2 - für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Leticia Lampe

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Hörverstehen und Sprechen stehen auch hier im Vordergrund, um den Grundwortschatz weiter aufzubauen. Vokabular und Grammatik werden in lebensnahen Dialogen, PartnerInnen- und Gruppenarbeit geübt und gefestigt.

Spanisch A1.2 - Modul 3.2:

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Leticia Lampe

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, um Schritt für Schritt tiefer ins Spanische einzutauchen.

Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

T422-10

Do, ab 15.2.24,
16:30 - 18:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
mit: Klett Sprachen
(Hrsg.) (2019): *Con
gusto nuevo A2.
Kurs- und Übungs-
buch.* Stuttgart:
Klett. ISBN 978-3-
12-514677-8

T422-41

Do, ab 15.2.24,
18:15 - 19:45 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1.2 - Modul 4.2 - für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Leticia Lampe

Können Sie sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte geben? In einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. sich austauschen? Im Zentrum steht der Ausbau der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Grammatikalische Inhalte werden wiederholt und vertieft. Kommen Sie in diesen Kurs, um Ihre Spanischkenntnisse auszubauen.

Spanisch B2: für Sprachlernende mit guten Mittelstufenkenntnissen

Leticia Lampe

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel avanzado del español. Trataremos el vocabulario y los aspectos gramaticales. También se tratarán temas y textos de actualidad en conversaciones.

Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekanntgegeben.



Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

T404DAF01

Mo, ab 12.2.24,
19:45 - 21:15 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
Buscha, Anne et al.:
*Begegnungen A1+.
DaF. Integriertes
Kurs- und Arbeits-
buch.* Leipzig:
Schubert. ISBN
978-3-96915-005-4

Deutsch für den Alltag

A1.1: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Dr. Michael Reimann

Dieser Kurs ist für absolute Anfängerinnen und Anfänger, ist aber kein Integrationskurs. Es werden keinerlei sprachliche Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wir erarbeiten die elementaren Grundlagen der deutschen Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf dem Zurechtfinden in Alltagssituationen. Als Unterstützungssprache zum Erklären der Grammatik dient das Englische.

T404DAF02

Mo, ab 12.2.24,
18:00 - 19:30 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
Buscha, Anne et
al.: *Erkundungen
B2. DaF. Kurs- und
Arbeitsbuch Leip-
zig:* Schubert. ISBN
978-3-941323-
043-8

Deutsch für Alltagssitua- tionen

B2.2: für Sprachlernende mit soli- den Mittelstufenkenntnissen

Dr. Michael Reimann

Der B2.2 Kurs ist für diejenigen gedacht, die eine B1 Prüfung erfolgreich absolviert haben oder das entsprechende Sprachniveau besitzen. Der Unterricht orientiert sich an Alltagssituationen zu verschiedenen Themenbereichen.

T404DAF03

Mi, ab 14.2.24,
17:30 - 19:00 Uhr,
15x

150,- € 90,- € (I)

120,-€/72,-€ (II)

90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
mit: Buscha, Anne
et al.: Erkundungen
B2. DaF. Integ-
riertes Kurs- und
Arbeitsbuch mit
Audio-CD. Leipzig:
Schubert. ISBN
978-3-941323-
043-8

Deutsch für Alltagssitua- tionen

**B2-C1: für Sprachlernende mit
soliden Mittelstufenkenntnissen**

N.N.

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die ihre Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B2.2 für die C1 Niveaustufe (z. B. für die Aufnahme eines Studiums und/oder für den Nachweis der Sprachkenntnisse für die Anerkennung ausländischer Abschlüsse) vertiefen und erweitern möchten. Im Kurs werden die für die Niveaustufen B2 und C1 entsprechenden Wortschatz- und Grammatikinhalte bspw. in Diskussionsrunden zu aktuellen Themen sowie durch Textarbeit vermittelt, eingeübt und gefestigt. Spezielle Prüfungsübungen und Fertigkeitstrainings runden den Kurs ab.

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, integration@langenhagen.de



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 1.200 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 der des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>

Unsere Allgemeinen Integrationskurse im Überblick im Februar und ab Frühjahr 2024:

Kurs 128 Friedrich Hamburg und Karin Vosberg-Witham

Module 6 und Orientierungskurs

Kurs 129 Justyna Reeder

Alphabetisierungsmodule 4 bis 9 und Orientierungskurs

Kurs 130 Andrea Fehst und Ines Hoffmann

Modul 6 und Orientierungskurs

Kurs 131 Ewa Renata Radecka und Mustafa Kilit

Modul 6 und Orientierungskurs

Kurs 132 Serpil Yazdan Panah

Module 5, 6 und Orientierungskurs

Kurs 137 Evgenia Tseytler

Module 4,5, 6 und Orientierungskurs

Kurs 139 Annegret Hupe-Gierten und Marina Deikun

Module 1 bis 6 und Orientierungskurs

Berufssprachkurs

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.

BSK65 ab 4.3.24: Deutsch B2-Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV) - 400 UE in Präsenz – Helmuth Jakob Keller

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

Sprachfördermaßnahme für Geflüchtete (gefördert von MWK Niedersachsen und AEWB)

AEWB-IHF C1 Intensivsprachkurs für höherqualifizierte Geflüchtete (C1)
Dr. Danute Eimers-Klimaite und Dr. László Ránics

Beratung

Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen rund um die Integrations- und Berufssprachkurse sowie der jeweiligen Antragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Beratungen für Integrations- und Berufs-Sprachkursteilnehmende finden jeweils dienstags und donnerstags zwischen 9 und 11 Uhr in der Stadtparkallee 35 statt.



T102-50A-C

Austauschforum Integration

3x donnerstags:

15.2.2024

25.4.2023

13.6.2024

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 stieglitz@vhs-langenhagen.de bei uns anzumelden.





Interkulturelle Entdeckergruppe

Tauchen Sie ein in ein Meer voller Farben und lassen Sie sich verzaubern!

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 ins Sea Life Hannover ein. Im Sea Life begeben Sie sich auf eine faszinierende Reise von der Leine über das karibische Meer bis in den tropischen Regenwald zum Amazonas, wo ein schauriges Kuba-Krokodil auf Sie wartet. Erleben und bestaunen Sie mehr als 2.500 Tiere aus 160 Arten. Entdecken Sie in bunt schillernden Unterwasserwelten die Lebensräume von Schildkröten, Seepferdchen, Haien und Rochen. Den Mittelpunkt des Sea Life Aquariums bildet das 300.000 Liter fassende Ozeanbecken mit Glastunnel. Wir freuen uns auf Sie!

Wann: am Samstag, 08.06.2024, Uhrzeit wird rechtzeitig bekannt gegeben

Ort: Treffpunkt an der Haltestelle „Langenhagen Zentrum“ der Stadtbahnlinie 1, am Fahrkartenautomaten

Kosten: kostenfrei, nur die Fahrkarte muss selbst gekauft werden

Anmeldung: bis zum 15.05.2024 online unter www.langenhagen.de/sealife



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 Hilfeangebote

Bei Interesse an unserem Newsletter melden Sie sich bitte unter justyna.scharle@langenhagen.de bzw. stieglitz@vhs-langenhagen.de.

Selbstverständlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.



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 700406 7510 | info@vhs-langenhagen.de

- 
- 116 vhsQuicksteps
 - 119 Kommunikation und Skills
 - 122 vhs-Computer-Clubs
 - 124 Fit im Büroalltag: Word, Excel, Powerpoint & Outlook
 - 132 Basics zu Smartphone und Tablet

T500-00

Do, 22.2.24,
10:30 - 12:00 Uhr

19,- €

>online<

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

vhsQuickSteps

Präsentationstechniken: Elevator Speech (Pitch) - Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt

N.N.

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird eher selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese Situation einen zeitlichen Mangel, dem hoch konzentriert begegnet werden muss, um einer „Zielperson“ wesentliche Inhalte, etwa die Eigenschaften eines innovativen Produkts, zu vermitteln.

Es kommt auf eine fokussierte Sprache an – auf die „richtige“ Rhetorik im entscheidenden Augenblick. Folgerichtig bedingen Elevator Speeches eine umfassende Vorbereitung.

- › Inhalte: Elevator Speech (Pitch)
– ein „methodischer Abriss
- › Präsentationsmittel für ein erfolgreiches „Pitchen“
- › Kreativitätstechniken und Visualisierungsalternativen
- › Die richtige Rhetorik im entscheidenden Moment
- › Das PLUS: Digitale Tools für Präsentationen am Tablet

T500-01

Di, 5.3.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
und Do, 7.3.24
10:30 - 12:00 Uhr,

38,- €

>online<

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

vhsQuickSteps

Textverarbeitung: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

N.N.

Modul I: Moderne Briefe und E-Mails

Die Norm 5008:2020 des Deutschen Instituts für Normung e. V. (Berlin) beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Im Idealfall bilden die Form und der Inhalt moderner Briefe und E-Mails eine Einheit. Eine fundierte Orientierung zur inhaltlichen Ausgestaltung einer Korrespondenz, die ihre Adressatinnen und Adressaten mit der entsprechenden Botschaft zuverlässig erreicht, bietet das sogenannte „Hamburger Verständlichkeitskonzept“ nach Friedemann Schulz von Thun.

Inhalte:

- › Form sowie Inhalt moderner Briefe und E-Mails
- › DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln im Fokus
- › Typografie und Mikrotypografie zur optimalen „Lesbarkeit“
- › Hamburger Verständlichkeitskonzept im Detail

T500-02**Fr, 8.3.24,
10:30 - 12:00 Uhr,
und****Fr, 15.3.24,
10:30 - 12:00 Uhr,****57,- €****>online<**

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

vhsQuickSteps**Projektmanagement: Agiles Projektmanagement mit Scrum**

N.N.

Rollen, Ereignisse und Artefakte – Anwendungsszenarien

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung an tatsächlich gegebene Bedingungen ausgerichtet sind. Dabei wird das adaptive Planen fokussiert, und die zur Verfügung stehende Zeit ist der entscheidende Erfolgsfaktor. Insbesondere das Rahmenwerk Scrum basiert auf einer „schnellen“ Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints oder Backlogs. Dieses Framework, verbindlich am sogenannten Scrum Guide ausgerichtet, setzt sich selbstorganisierende Teams, die gemeinsame Werte teilen und sich auf die 12 Prinzipien des Agilen Manifests stützen, voraus.

- › Inhalte: Agiles versus klassisches Projektmanagements
- › Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- › Szenarien zur Initiierung, Planung und Durchführung mit Kanban
- › Planspiele – spielerisches Planen: Kreativitätstechniken
- › Das PLUS: Ausblick – „Was ist ‚duales‘ Projektmanagement?“

T500-03**Fr, 12.4.24,
10:30 - 12:00 Uhr,****Fr, 19.4.24,
10:30 - 12:00 Uhr,****57,- €****>online<**

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

vhsQuickSteps**Projektmanagemen MS Project im klassischen Projektmanagement**

N.N.

Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten

Unter MS Project, ein Baustein des Office-Pakets von Microsoft, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden.

Basispläne ermöglichen einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar. Insgesamt gewährleisten zahlreiche Ansichten unter Project eine zuverlässige Einordnung des laufenden Projektstatus. Cloudbasiert in Workflows eingebunden, ermöglicht Project eine Kollaboration „in Echtzeit“.

T500-04

Do, 13.6.24,
10:30 - 12:00 Uhr

19,- €

>online<

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

vhsQuickSteps

Präsentationstechniken: Prezi – dynamische Präsentationen

Die „ultimate“ Alternative zu PowerPoint

N.N.

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet innovative Instrumente zur Visualisierung und Animationseffekte, die im Idealfall Präsentationen ermöglichen, die das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen.

Inhalte: Prezi im Überblick – grafische Benutzeroberfläche und Funktionalität

- › Gestaltgesetze sowie Flächen, Formen und Farben („Kompositionen“)
- › Storyboards und Regieanweisungen (Struktur „visueller“ Geschichten)
- › Das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben
- › Das PLUS: Praktische Beispiele und praxisnahe „Mikro-Übungen“

T501-41

Do, ab 4.4.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
10x

201,50 €

ermäßigt: 137,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Sie können am Ende mit einem Fitness-Check ihr Wissen überprüfen. Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

Oliver Schlickeisen

Lernen Sie, mit den Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Der Kurs ist für Personen interessant, die ihre MS-Office-Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten, nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen oder die als Berufsumsteiger eine neue Perspektive suchen.

Aus dem Kurs-Inhalt:

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

Kommunikation & Skills

Ausführliche Infos und Anmeldung zu diesen und vielen weiteren Weiterbildungen: www.bildungsverein.de



242S86286
Wochenendseminar
Sa, 08.06.24,
10:00–17:30 Uhr
und
So, 09.06.24,
10:00–17:30 Uhr
€ 102,50
ermäßigt € 77,50
mit Hannover-Aktiv-Pass € 28,50
Hannover(Südstadt)

Einführung in die Besprechungsleitung und Moderation

Birgit Rosenbusch

„Es ist viel geredet worden, aber nicht viel dabei herausgekommen.“ Das Seminar richtet sich an diejenigen, die häufig mit ähnlichen Gedanken aus einer Teamsitzung oder Besprechung gegangen sind. Die gute Vorbereitung einer Besprechung oder Moderation bildet die Basis effektiver Besprechungen und Arbeitsgruppen. Dazu gehört die Klarheit über Inhalte und Zielsetzungen so wie die Wahl der passenden Vorgehensweise, um eine Besprechung ergebnisorientiert zu leiten.

242S86256
Wochenendseminar
So. 05.05.24,
10:30–15:30 Uhr
€ 52,00
ermäßigt € 39,00
mit Hannover-Aktiv-Pass € 28,00
Hannover Südstadt

Arbeit und Sinn: Schwierige Gespräche gestalten

Christoph Teschner

Sie lernen in diesem Seminar, einen Kommunikationsstil zu finden, der deutlich macht, wofür Sie stehen und wo Sie Grenzen setzen. Ziel ist es, so für sich sorgen, dass Sie sich einerseits sicher fühlen und zum Anderen einen geregelten Ablauf gewährleisten - auch mit distanzlosen Personen.

242B22034
Bildungsurlaub
Mo. 27.05.24 - Fr.
31.05.24
jeweils 8:30 Uhr
bis 16:00 Uhr,
Freitag bis 14 Uhr
€ 220,00
ermäßigt € 165,00
mit Hannover-Aktiv-Pass € 50,00
Hannover Linden
Anmeldeschluss
bis 26.04.24 bei
Inanspruchnahme
von Bildungsurlaub,
ansonsten bis
11.05.24

Konfliktlösungsstrategien und Kreativitätstechniken

Dr. Mechthild Klotz

Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Interessen, Wertvorstellungen und Wahrnehmungsfähigkeiten aufeinandertreffen. Sie sind schwer lösbar, wenn die Beteiligten nur ihre persönliche Position ins Zentrum ihrer Wahrnehmung stellen. Wenn es gelingt, die den Positionen zugrundeliegenden Interessen zu formulieren und wechselseitig zu erkennen und anzuerkennen, dann geraten neue Alternativen des Umgangs mit einem Konflikt leichter ins Blickfeld der Konfliktbeteiligten.

242S22203
Wochenendseminar
Sa. 25.05.24,
10:00–17:30 Uhr
€ 63,00
ermäßigt € 48,00
mit Hannover-Aktiv-Pass € 25,00
Hannover Südstadt

Lösungsorientiertes Handeln im Berufsalltag

Antje Rohrbach

In diesem Tagesseminar lernen Sie die Grundlagen des Lösungsorientierten Handelns kennen und können Ihre beruflichen Situationen reflektieren. Sie erhalten Impulse für das lösungsorientierte Handeln im beruflichen Alltag. Gruppenübungen und individuelle Arbeit vervollständigen den Tag.

T105-50

Di, ab 6.8.24,
16:00 - 20:00 Uhr,
25x
705,- €

>Bildungszentrum<

Qualifizierung Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Sabine Bader

Pädagogische Mitarbeiter/innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen neben den regulären Lehrkräften mittlerweile fest etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

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

Für diese Tätigkeiten können Personen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, z. B. durch die Erziehung eigener Kinder, eingesetzt werden.

Inhalte und Aufbau des Lehrgangs: Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Ustd. Präsenzunterricht, 20 Ustd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 Ustd. Selbstlernzeit gliedern.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation, unterrichtsergänzende Angebote, Organisations- und Rechtsfragen eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder die Erweiterung zu Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische Mitarbeit vorbereiten wollen oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

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



Weitere Infos und Anmeldungen nach vorheriger Beratung: Tel. 0511.700406-7503 (Shirin Schikowsky)



Jetzt bewerben!

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 700406 7510

vhs-Computer-Clubs

Für Seniorinnen und Senioren

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

Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem vollständigen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann - oft fehlen ja nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können. Der VHS-Computer-Club ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder eMails handelt.

T501-07 - Montags

Oliver Schlickeisen

T501-07 - Mittwochs

Wolfram Fabricius

T501-07 - Donnerstags

Oliver Schlickeisen

T501-12 - Dienstags

Wolfram Fabricius

T501-09 - Donnerstags

Oliver Schlickeisen

Die Clubs finden im 14-tägigen Rhythmus

15 bis 17:30 Uhr im vhs-Treffpunkt statt.

Einstieg
jederzeit
möglich.

vierteljährliches
Teilnahmeentgelt:
45,00 €

In jedem Kurs

T501-17

Mo - Mi,
12.2.24 - 14.2.24,
9:30 - 12:45 Uhr,
3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Windows 10 -

für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

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

T501-19

Mo - Mi,
11.3.24 - 13.3.24,
9:30 - 12:45 Uhr,
3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

EDV-Grundkennt-
nisse und Kenntnis-
se in Windows sind
erforderlich. Vor
Kursbeginn erhalten
Sie eine Infor-
mation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Briefe und Texte mit Word -

für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm
Word für Windows zeichnet sich
durch besonders komfortable
Bedienung aus.

- › Kursinhalt: - Texte laden,
speichern und sichern
- › - Funktionen der Text- und
Seitengestaltung

T501-18

Mo - Mi,
26.2.24 - 28.2.24,
9:30 - 12:45 Uhr,
3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Windows-Grund-
kenntnisse sind
erforderlich.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Dateien, Ordner und Programme: Ordnung schaffen -

für Seniorinnen und Senioren

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.

T501-20

Mo - Mi, 8.4.24 -
10.4.24,
9:30 - 12:45 Uhr,
3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

EDV-Grundkennt-
nisse und Kenntnis-
se in Windows sind
erforderlich.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Surfen und sicher einkaufen im Internet

- für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

Für 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-Versandhäuser finden und nutzen können. Was kann man sinnvollerweise und bedenkenlos im Internet bestellen und was sollte man besser vor Ort kaufen? Auch das ist eine Frage, auf die Sie im Kurs eine Antwort bekommen werden. Zusätzlich wird natürlich gezeigt, welche Bezahlmöglichkeiten Sie haben, wenn Sie im Internet eine Bestellung aufgeben.

T501-29

Mo, ab 26.2.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
3x

61,50 €

ermäßigt: 42,30 €

>vhs-Treffpunkt<

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Alltagsaufgaben mit Windows und Word

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, über-
sichtlich 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

T501-33

Fr, 17.5.24,
18:15 - 21:30 Uhr,
Sa, 18.5.24
09:00-16:00 Uhr
73,50 €

ermäßigt: 49,50 €
>Bildungszentrum<

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

Wochenendseminar Word & Excel

- Einstieg

Anahita Haeber

Word und Excel von Microsoft sind die Standard-Programme in den Bereichen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Der sichere Umgang mit beiden Programmen ist in der heutigen Berufswelt grundlegend, nicht nur für Beschäftigte in kaufmännischen Berufen.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wesentlichen Funktionen beider Programme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung Word: Eingaben, Korrekturen, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten. Im Bereich Tabellenkalkulation in Excel werden folgende Themen behandelt: Anlegen und Formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen, Seitenansicht und Druck.

Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

T501-34

Fr, 24.5.24,
18:15 - 21:30 Uhr,
Sa, 25.5.24,
09:00 - 16:00 Uhr
73,50 €

ermäßigt: 49,50 €
>Bildungszentrum<

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

Wochenendseminar Word & Excel

- Teil 2

Anahita Haeber

Es werden fortgeschrittene Themen zu den Microsoft-Office-Programmen Word und Excel behandelt, wie beispielsweise die Änderung von Formatvorlagen und das Einfügen von Grafiken in Word oder benutzerdefinierte Formate, Diagramme und die Nutzung von Funktionen in Excel.

Grundkenntnisse zu Word und Excel oder Vorkenntnisse aus dem Einstiegskurs sind erforderlich.



T501-36

Mo, 3.6.24,
9:00 - 16:30 Uhr

49,50 €

ermäßigt: 33,50 €

>Bildungszentrum<

Teilnahmevor-
aussetzungen:
Windows-Grund-
kenntnisse.

Eine Buchempfeh-
lung erhalten Sie
am Kurstag von der
Kursleitung.

Excel: Einstieg -

Tages-Intensiv-Training

Anahita Haerber

Was ist eine Tabellenkalkulation,
was kann ich damit machen und
wie ist die Funktionsweise?

Sie haben bereits EDV-Kenntnisse
und möchten Excel auf den
„Grund“ gehen? 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

T501-37

Mo, 10.6.24,
9:00 - 16:30 Uhr

49,50 €

ermäßigt: 33,50 €

>Bildungszentrum<

Eine Buchempfeh-
lung erhalten Sie
am Kurstag von der
Kursleitung.

Excel: Aufbau -

Tages-Intensiv-Training

Anahita Haerber

Sie haben vor längerer Zeit einmal
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.

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

T501-38

Do, ab 7.3.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
2x

41,50 €

ermäßigt: 28,70 €

>vhs-Treffpunkt<

EDV-Grundkennt-
nisse und Kennt-
nisse in Windows sind
erforderlich.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine
Information, wel-
ches Buch für den
Kurs angeschafft
werden sollte.

Abendseminar Excel

Oliver Schlickeisen

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

T501-42

Mo, ab 6.5.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
2x

40,- €

ermäßigt: 27,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse in
PowerPoint-Grund-
lagen sind er-
wünscht.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Kurztraining PowerPoint

- mit dem Folienmaster schneller
zum Ziel

Oliver Schlickeisen

PowerPoint ist ein viel genutztes Werkzeug zur Präsentation. Jedoch ist die Vielfältigkeit und Zeitersparnis erst bei konsequenter Nutzung des Folienmasters gegeben. Lernen Sie, wie PowerPoint mit anderen Programmen Daten austauscht. In diesem Seminar wird dabei besonderer Wert auf Methoden zur rationellen - aber auch effektvollen - Präsentationserstellung gelegt.

Kurs-Inhalte sind:

- › - Ansichten in PowerPoint nutzen
- › - Folienlayouts zuweisen
- › - Notizeingabe mit dem Register „Gliederung“
- › - Prinzip und Gestaltung des Folien- und der Layoutmaster
- › - Mehrere Folienmaster anlegen
- › - Erstellung eigener Masterlayouts für ein Corporate Design
- › - Folienübergang und benutzerdefinierte Animationen einsetzen
- › - Folien ausblenden
- › - Zielgruppenorientierte Präsentation
- › - Hyperlinks zur Steuerung



T501-43

Sa, ab 15.6.24,
9:30 - 17:00 Uhr,
Wochenendseminar

81,50 €

ermäßigt: 55,90 €

>vhs-Treffpunkt<

Wochenendseminar 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

T501-45

Sa, 22.6.24,
9:30 - 17:00 Uhr

40,- €

ermäßigt: 27,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

OneNote – 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)

T501-46

Mo, ab 8.4.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
3x

61,50 €

ermäßigt: 42,30 €

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Alltagsaufgaben mit 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, über-
sichtlich 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

T501-47

Mo, ab 3.6.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
2x

41,50 €

ermäßigt: 28,70 €

>vhs-Treffpunkt<

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

PC-Chaos war gestern – Ordner und Dateien

Oliver Schlickeisen

Wo war denn nochmal die Datei
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
Dokumente, Bilder, Musiktitel etc.
sofort wiederfinden. Zusätzlich
beschäftigen wir uns mit
Dateitypen und zip-Archiven.

Der Kurs bezieht sich
ausschließlich auf das
Betriebssystem Windows, nicht
Betriebssysteme von Apple.

Bitte bringen Sie - wenn
vorhanden - eine externe
Festplatte oder einen USB-Stick
mit.



T501-60

Mo, 17.6.24,
18:00 - 21:15 Uhr

20,- €

ermäßigt: 13,60 €
>vhs-Treffpunkt<

Der Vortrag richtet sich an privat Interessierte und nicht an Personen, die im administrativen Bereich arbeiten.

Digitale Sicherheit verbessern

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 dazwischen bewegen. Wie das geht, soll in diesem Vortrag betrachtet werden.

Anhand von Checklisten wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben:

- › Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlosen Tools
- › Router als Einfallstor in das private Netz
- › Notwendigkeit der wichtigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- › Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
- › Umsetzung erster notwendiger Schritte bei Schädlingsbefall
- › Überblick über diverse Sicherheits-Mythen, die oft zu Verunsicherung führen
- › - Tipps- und Tricks zum Umgang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware

T501-70

Di, 27.2.24,
17:30 - 19:00 Uhr

entgeltfrei

>online<

Instagram in Ihrem Alltag - kurz und kompakt erklärt

Annette Werhahn

Sie haben einen Instagram-Account und Sie wollten immer schon einmal wissen, was Reels, Story, Likes, DM, Bio oder von sonst Ihnen unbekanntenen Worten sind? Oder wie man seine Bilder in Videos verwandelt? In diesem Workshop lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten der App kennen. Wir schauen gemeinsam auf Instagram und erklären die Basics. Und Sie haben die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen!

Auch als Firmenschulung

Die meisten Kurse führen wir auch exklusiv und individuell abgesprochen für Unternehmen durch.

Angebote können per E-Mail an info@vhs-langenhagen.de angefragt werden.

Fragen beantwortet Ihnen unser pädagogisches Team auch telefonisch: 0511 700406 7510

T501-61

Mo, ab 5.2.24,
8:45 - 12:00 Uhr,
wöchentlich

121,50 €

ermäßigt: 81,50 €

>Bildungszentrum<

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

Computerkurs für Migrantinnen und Migranten am Vormittag

Anahita Haeber

Sie lernen in diesem Kurs Grundlagen für PC oder Notebook in deutscher Sprache: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, 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:

- › 1. Funktionen der Computeroberfläche (Windows)
- › 2. Dateien erstellen, öffnen, speichern, drucken und wiederfinden
- › 3. Texte eingeben, Briefe schreiben
- › 4. Recherchieren im Internet
- › 5. E-Mails empfangen und senden



T501-80

Mo - Mi,
3.6.24 - 5.6.24,
9:30 - 12:00 Uhr,
3x

45,- €

ermäßigt: 30,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
Ihr eigenes Tablet/
Smartphone mit.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Basiskurs: Android- Tablets und -Smartphones

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

T501-81

Mo - Mi,
17.6.24 - 19.6.24,
9:30 - 12:00 Uhr,
3x

45,- €

ermäßigt: 30,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
Ihr eigenes Tablet/
Smartphone mit.

Vor Kursbeginn
erhalten Sie eine In-
formation, welches
Buch für den Kurs
angeschafft werden
sollte.

Vertiefung: Android- Tablets und -Smartphones

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

T501-82

Do, ab 15.2.24,
14:30 - 17:00 Uhr,
alle 2 Wochen

90,- €

>Bildungszentrum<

VHS-Android-Club: Tablets und Smartphones

Wolfram Fabricius

Die Aktivitäten des Android-Clubs sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Hier treffen sich Gleichgesinnte, können sich austauschen, bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

Viele Menschen haben Fragen und Probleme, die bei der Nutzung des Android-Handys auftauchen und in der Gemeinschaft unter Begleitung des Dozenten schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der VHS-Android-Club ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Die monatliche Gebühr beträgt 15,- €. Es wird pro Quartal abgerechnet.

T507-01
Wochenendseminar
Fr, 12.4.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
Sa, 13.04.24
09:00-14:00 Uhr
So, 14.04.24
09:00 -14:00 Uhr
97,50 €
ermäßigt: 65,50 €
>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.

Angaben zum Kursbuch erhalten die Teilnehmenden eine Woche vor Kursbeginn.

T507-02
Mo, ab 27.5.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
4x
97,50 €
ermäßigt: 65,50 €
>Bildungszentrum<

10 Finger „blind“

Heidrun Pallagst

10-Finger-Schreiben am PC heute
- anders als bisher?

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 sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Stichwortverzeichnis

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit — 64, 87
Acrylmalerei — 45
Agiles Projektmanagement — 117
Airbrush-Design — 48
Andalusien — 29
Android — 132
Antisemitismus — 15
Aquarell — 46
Aquarellmalerei — 46, 47
Arabisch — 94
Astronomie — 30, 31
Augen — 81
Ausstellung — 9, 43
Austauschforum — 112
Autogenes Training — 64

B

Beckenbodentraining — 74, 75
Berufssprachkurse — 111
Besprechungsleitung — 119
Betreuungsverfügung — 24
Bewegung — 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82
Bildungsverein — 119
Bluesharp — 41
Bodypercussion — 39

C

Caspar David Friedrich — 43
Chinesisch — 95, 96
Computer-Club — 122
Computerkurs Migranten — 131

Congas — 38

D

Dateimanagement — 123, 129
Datensicherheit — 124, 130
Demokratie — 16
Deutsch — 108, 109
Donnerstagsgespräch — 18

E

EDV — 116, 117, 118, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131
Einkommenssteuer — 26
Einsamkeit — 8
Elevator Speech — 116
Englisch — 97, 98, 99
Entspannung — 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 79, 80
Ernährung im Alter — 62
Erzählungen — 34
Europa — 17
Europafest — 17
Excel — 125, 126, 127, 129, 131
Exkursion — 11, 43

F

Farbberatung — 82
Faszien — 68, 79
Feldenkrais — 79
Finanzsicherung — 25
Fingerfood & Partyhäppchen — 60
Fotoclub — 54, 55
Fotografie — 54
Französisch — 100, 101, 102

Frauen — 66, 78, 80
Friedrich, Caspar David — 43
Fußball — 10
Füße — 80
Fußreflexzone — 80

G

Gartenpflege — 27
Gedächtnistraining — 81
Geldanlage — 25
Gemeinsam Kochen — 63
Geschäftskorrespondenz — 116
Gesellschaft — 8
Gesprächskreis — 18, 23
Gesundheit — 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87
Gitarre — 40
Glück — 84, 85, 86
Griechische Küche — 59
Gymnastik — 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79

H

Hamburg — 43
Hannover — 52
Hannover 96 — 10
Harz — 11
Hexenküche — 61
Hospizverein — 8

I

Ikebana — 49
I Liq Chuan — 80
Inflation — 16
Instagram — 130

Integration — 112, 113
Integrationskurse — 110, 111
Interkulturelle Entdeckergruppe
— 113
Interkultureller Newsletter —
113
Internet — 124
Italienisch — 102, 103

J

Jüdisches Leben — 10

K

Kinderbücher — 35
Kindergeschichten — 35
Klangschalen — 65
Klimawandel — 10, 11, 14
Knie — 82
Kochen — 58, 59, 60, 61, 62
Kochen für Männer — 58
Konfliktlösungsstrategien — 119
Kreativitätstechniken — 119
Krisen — 14
Kunst — 43
Kunstverein — 42
Kurzgeschichten — 34

L

Lachyoga — 71
Lazy Gardening — 27
lebenswerte Städte — 13
Licht — 31
Litauisch — 104
Literatur — 34
Lösungsorientiertes Handeln —
119
Lyrik — 35

M

Makeup — 83
Makramee — 48
Malen — 45, 46
Malerei — 43, 46
Meditation — 65, 72
Milchstraße — 30
Mindset — 66, 84, 85, 86
Mittsommer — 31
Mixed Media — 45
Mobilität — 13
Moderation — 119
Moore — 15
Motorbootschein — 89
MS Project — 117
Mundharmonika — 41

N

NABU — 28, 29
Nähen — 50, 51
Nähtreff — 51
Nationalpark — 11
Natur — 28

O

Öffentlichkeit — 12
OneNote — 128
online — 69
Oper — 37
Optik — 31
Orientalische Küche — 59
Osterbäckerei — 61
Outlook — 116, 128

P

Patientenverfügung — 24
Persische Küche — 59

Pflege — 24, 25
Philosophie — 22, 23
Pilates — 74, 76, 77
Pitch — 116
Populismus — 12, 13
Portraitfotografie — 55
Porträtzeichnen — 44
Powerpoint — 127, 129
Power Yoga — 72
Präsentationstechniken — 116,
118
Prezi — 118
Progressive Muskelentspannung
— 64
Projektmanagement — 117
Psychologie — 84, 85, 86

Q

Qigong — 66, 67, 81
Qualifizierung pädagogischer
Mitarbeitenden — 120

R

Resilienz — 84, 85, 86
Risiken — 12
Rückentraining — 73, 75, 79
Russisch — 104, 105

S

Schneidern — 50
Schokofahrt — 29
Schottergärten — 28
Schreiben — 35
Schreibwerkstatt — 35
Schwierige Gespräche — 119
Sea Life — 113
Scrum — 117

Segeln — 88, 89
Sehen — 81
Selbstführung — 84
Selbstverteidigung — 80
Seniorinnen und Senioren — 78
Skizzieren — 44
Smartphone — 132
Spanisch — 106, 107, 108
Sportbootführerschein — 88, 89
Sportküstenschifferschein — 89
Sprachen — 94, 95, 96, 97, 98,
99, 100, 101, 102, 103, 104, 105,
106, 107, 108, 109
Sprachpaten — 109
Stadtbibliothek — 20
Stadtgeschichte — 9
Stadtrundgang — 52, 53
Stauden — 27
Sternenbilder — 30
Steuererklärung — 26
Stilberatung — 83
St. Petersburg — 105
Stress — 86

T

Tablets — 132
Taiji — 66, 67
Tastschreiben — 133
TCM Ernährung — 63
Theater — 36
Ton — 49
TriloChi — 69
Trommeln — 38, 39

U

USA — 13

V

vhsQuickSteps — 116, 117,
118
vhs.wissen live — 12, 13, 14,
15, 16
vierte Gewalt — 22
Vinyasa-Flow — 72
Vogel des Jahres — 28
Vorsorgevollmacht — 24
Vorspeisen & Sweet Kitchen —
61

W

Wattenmeer — 10
Windows — 123, 124, 131
Wirbelsäulengymnastik — 73
Word — 116, 123, 124, 125,
131

X

Xpert ECP — 118

Y

Yoga — 68, 69, 70, 71, 72

Z

Zeichnen — 44
Zentralbank — 16
Zumba — 79

Bildnachweise:

Titelbild AI_images, Adobe Stock

Alle Fotos Adobe Stock: S.5/6 maylim,
S.8. S.11 Jens Halves, S.14 Andrii,
S.15 Ipsimus, S.17 GMZ, S.18 Gelpi,
S.22 nahwul, S.25 s-motive, S. 26.
contrastwerkstatt S.27 fotofabrika, S.28
Marcin Perkowski, S.29 JFL Photography,
S.30/31 Rishad, S.34 Maryna, S.35 Wesley
JvR/peopleimages.com, S.36/37 Kateina,
S.38/39 EKH-Pictures, S.40 Sentinello,
S.44/45 shehbaz, S.50 MaxCab, S. 46/47
perori, S.54 Look!, S.55 Pixel-Shot, S.
65/57 Bussakon, S. 58 Krakenimages.com,
S.59 Oksana, S.63 Flamingo Images, S.64
mangpor2004S.66/67 Hanna Syvak, S.
70/71 AntonioDiaz, S. 75 Stavros, S. 76/77
Pixel-Shot, S.82 rh2010, S. 83 espk2, S.
87 Wayhome Studio, S.96 Pixel-Shot,
S.97 Zarya Maxim, S.98 luismolinero, S
102/103 Prostock-studio, S.109 Pixel-Shot,
S. 116 tippapatt, S.128 stakkete

Terminübersicht

zu Abendveranstaltungen, Tages- oder Wochenendseminaren, Workshops, Online-Kursen & neuen Angeboten

Kurse, die wöchentlich stattfinden, finden Sie in den Programmbereichen dieses Hefts.

jederzeit T501-07-12 vhs-Computer-Club
nach Vereinbarung T305-16 gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Januar

Mo, 29.01. T100-80 vhs wissen live: Abschied von der Öffentlichkeit 12
Mo, 29.01. T110-00 Hubbies Reise durch die Milchstraße 30

Februar

Sa, 03.02. T207-23 Aquarell-Workshop Winterlandschaft 47
Do, 15.02. T102-50A Austauschforum Integration 112
Fr,Sa 16./17.02. T306-12 Achtsamkeitstraining 87
Sa, 17.02. T109-01 Multivisionsvortrag Andalusien NABU 29
Sa, 17.02. T207-08 Leinwände gestalten in Mixed-Media 45
Sa, 17.02. T302-50 Selbstverteidigung für Frauen 80
Sa, 17.02. T402-00 Chinesisch zum Schnuppern 95
Sa, 17.02. T301-66 3 Wege des Yoga 72
Sa, 17./24.02. T302-50 Selbstverteidigung für Frauen 80
Mo, 19.02. T104-21 Info-Abend: Die Schokofahrt der Region Hannover 29
Mo, 19.02. T100-58 Jüdisches Leben bei Hannover 96 10
Di, 20.02. T100-81 vhs wissen live: Risikobewertung 12
Mi, 21.02. T304-07 Einführung in die Fußreflexzonenmassage 80
Do, 22.02. T500-00 Präsentationstechniken: Elevator Speech (Pitch) 116
Fr,Sa 23./24.02. T201-25 Kinder brauchen Bücher - und jemanden, der vorliest 34
Fr,Sa, 23./24.02. T210-27 Airbrush-Design für alle Malstile 48
Sa, 24.02. T304-10 Workshop Knie 82
Sa, 24.02. T304-25 Makeup-Workshop 83
Di, 27.02. T100-82 vhs wissen live: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen? 13
Di, 27.02. T501-70 Instagram in Ihrem Alltag 130
Do, 29.02. T103-03 Stationäre Pflege - was nun? 24

März

Fr, 01.03. T103-06 Das 1 x 1 der Geldanlage - in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation 25
Fr,-So, 01.-03.03. T209-12 Nähen, weil es Spaß macht 50

Sa, 02.03.	T207-23 Aquarell für Ungeübte	47
Sa, 02.03.	T409-03 Italienisch ohne Vorkenntnisse	103
Sa, 02.03.	T303-14 Natürlich besser sehen	81
Di, 05.03.	T500-01 Geschäftskorrespondenz mit Word und Outlook	116
Do, 07.03.	T110-01 Der Sternenhimmel im Frühling - Eine Reise durch das Universum	30
Do, 07.03.	T200-40 Ausstellungsbesuch in Hamburg: Caspar David Friedrich	43
Fr, 08./15.03.	T500-02 Projektmanagement mit Scrum	117
Sa, 09.03.	T213-30 Bluesharp/Mundharmonika I	40
Sa, 09.03.	T305-10 Vortrag - TCM-Ernährung - Frühling/Element Holz	63
Do, 07.03.+14.03.24	T501-38 Abendseminar Excel	127
Fr, 08.03.	T305-03 Persische und deutsche Küche	59
Fr, 08.03.	T104-05 Vogel des Jahres 2024 – der Kiebitz (Vanellus vanellus)	28
Sa, 09.03.	T207-09 Leinwände gestalten in Mixed-Media	45
Sa, 09.03.	T306-09 Selbstführung	85
Sa, 09.03.	T301-26 Qigong und Selbstfürsorge zum Frühlingsanfang	66
So, 10.03.	T100-83 vhs wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA	13
Di, 12.03.	T100-84 vhs wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen	14
Mi, 13.03.	T100-20 Avas Geheimnis – Meine Begegnung mit der Einsamkeit	8
Do, 14.03.	T103-04 Ambulante Pflege: Was steht mir zu?	24
Do, 14.03.	T304-20 Grundlagen der Farbberatung	82
Fr, 15.03.	T109-10 Stadtrundgang mit dem Henker von Hannover	52
Fr, 15.03.	T301-20 Klangschalen-Meditation	65
Fr, 15.03.	T305-13 Fröhliche Osterbäckerei	61
Sa, 16.03.	T213-31 Bluesharp/Mundharmonika II	41
Sa, 16.03.	T213-32 Bluesharp/Mundharmonika III	41
Mi, 20.03.	T100-85 vhs wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart	14

April

Di, 02.04.	T103-01 Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	24
Mi, 03.04.	T419-00-V Vortrag: 300 Jahre St. Petersburg	105
Fr, 05.04.	T301-61 Lachyoga	66
Fr, 05.04.	T305-02 Orientalische Küche	59
Fr,Sa, 05./06.04.	T210-28 Airbrush-Design für alle Malstile	48
Fr,Sa 05./06.04.	T212-12 Opern-Doppelgänger	36
Sa, 06.04.	T422-06 Spanisch ohne Vorkenntnisse	106
Mi, 10.04.	T104-01 Lazy Gardening	27
Fr, 12.04.	T109-11 Stadtrundgang durch die Nordstadt von Hannover	53
Fr,Sa 12./13.04.	T301-65 Achtsamkeit und Meditation zur Entspannung	64
Fr-So 12.-13.04.	T507-01 10-Finger-Schreiben am PC	133

Fr, 12.04.	T305-09 Vortrag - Genussvoll fit bleiben - Ernährung im Alter	62
Fr, 12./19.04.	T500-03 Projektmanagement mit MS Project	117
Sa, 13.04.	T207-25 Florales Aquarell I	47
Di, 16.04.	T104-02 Der kühle Garten	27
Mi, 17.04.	T306-02 Positiv denken	85
Do, 18.04.	T100-86 vhs wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	15
Fr, 19.04.	T305-04 Fingerfood & Partyhäppchen	60
Do, 18./25.04.	T304-22 Stilberatung	83
Sa, 20.04.	T207-22 Wasserlandschaften in Aquarell	46
Sa, 20.04.	T306-05 Resilienztraining	86
Sa, 20.04.	T302-40 Feldenkrais	79
Do, 25.04.	T102-50B Austauschforum Integration	112
Do, 25.04.	T100-87 vhs wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore	15
Mo, 29.04.	T100-88 vhs wissen live: Das Geld und der Staat	16

Mai

Fr, 03.05.	T104-04 Gartenpflegetipps für den naturhaften Staudengarten	27
Sa, 04.05.	T213-00 Trommeln auf Congas	38
Sa, 04.05.	T213-33 Bluesharp/Mundharmonika I	40
Sa, 04.05.	T207-26 Florales Aquarell II	47
Mo, 06.05.	T305-05 Safiyes frischer Fisch	60
Mo, 06./13.05.	T501-42 Kurztraining PowerPoint	127
Mi, 08./15.05.	T108-01 Die vierte Gewalt	22
Mo, 13.05.	T206-08 Das Rätsel von Delft - Jan Vermeer	44
Mi, 15.05.	T305-06 Vorspeisen & Sweet Kitchen	61
Do, 16.05.	T104-03 Schottergärten	28
Fr,Sa 17/18.05.	T501-33 Wochenendseminar Word & Excel - Teil 1	125
Sa, 18.05.	T301-67 3 Wege des Yoga	72
Di, 21.05.	T103-07 Grundlagen der Einkommensteuererklärung	26
Sa, 25.05.	T109-12 Stadtrundgang durch das alte Hannover	53
Fr-So, 24.-26.05.	T209-13 Nähen, weil es Spaß macht	50
Fr,Sa 24./25.05.	T210-29 Airbrush-Design für alle Malstile	48
Fr, 24.05.	T501-34 Wochenendseminar Word & Excel - Teil 2	125
Sa, 25.05.	T213-34 Bluesharp/Mundharmonika II	41
Sa, 25.05.	T213-35 Bluesharp/Mundharmonika III	41
Sa,So, 25./26.05.	T204-00 Theater der Generationen	36
So, 26.05.	T213-20 Bodypercussion	39
Di, 28.05.	T110-05 Es werde Licht - Eine Einführung in die Optik	31
Mi, 29.05.	T108-03 Fernöstliche Weisheit	22

Juni

Sa, 01.06.	Europafest 17	
Sa, 01.06.	T305-11 Vortrag - TCM-Ernährung - Sommer/Element Feuer	63
Mo, 03.06.	T100-89 vhs wissen live: Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen	16
Mo, 03.06.	T213-11 Freies Trommeln	39
Mo, 03.06.	T501-36 Excel Einstieg intensiv	126
Mo, 03./10.06.	T501-47 Ordner und Dateien	129
Di, 04.06.	T103-02 Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	24
Fr, 07.06.	T301-21 Klangschalen-Meditation	65
Sa, 08.06.	T207-20 Aquarell-Workshop Skizzen	44
Sa, 08.06.	T210-50 Makramee	48
Sa, 08.06.	T302-41 Workshop Füße	75
Sa, 08.06.	T302-43 Workshop Beckenboden	75
Sa, 08.06.	T104-10 Exkursion: Nur tote Bäume im Harz?	11
Mo, 10.06.	T501-37 Excel Aufbau intensiv	126
Mi, 12.06.	T104-11 Der Klimawandel klopft an unsere Tür - Veränderungen im Wattenmeer	10
Do, 13.06.	T102-50C Austauschforum Integration	112
Do, 13.06.	T500-04 Präsentationstechniken mit Prezi	118
Fr, 14.06.	T305-12 Kaliméra Kreta	59
Fr, 14.06.	T110-02 Mittsommernacht am Sternenhimmel	33
Fr,Sa 14./15.05.	T210-42 Ikebana - Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene	49
Sa, 15.06.	T301-68 Yoga im Eichenpark	71
Sa, 15.06.	T306-03 Workshop zum Glück	84
Sa,So 15./16.06.	T501-43 Wochenendseminar Outlook – Mehr als E-Mail	128
Mo, 17.06.	T104-21A Info-Abend: Die Schokofahrt der Region Hannover	29
Mo, 17.06.	T501-60 Digitale Sicherheit verbessern	130
Mo, 17.06.	T305-07 Hexenküche	61
Sa, 22.06.	T501-45 OneNote	128

August

Do, 06.08.	T211-03 Model on Location – Portraitfotografie	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.

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	Herr Leif Erichsen
Der Bürgermeister	Hannoversche Informationstechnologien (HannIT) AöR
Marktplatz 1	Hildesheimer Straße 47
30853 Langenhagen	30169 Hannover
stadtverwaltung@langenhagen.de	Telefon: 0511/70040-321
0511/7307-0	E-Mail: Leif.Erichsen@Hannit.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>



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 2022 auf die Suche gemacht, um Ihnen weiterhin eine Möglichkeit zu geben, alte Geräte aus den Schränken zu holen und wertvolle 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 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 die Datensicherheit weiterhin gewährleistet:
Die Recyclingpartner AfB hält die gesetzlichen Bestimmung ein und wird zertifiziert.
Dennoch ist es einen Schritt sicherer, wenn Sie selbst bereits die persönlichen Daten löschen und Speicherkarten sowie die SIM-Karte 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 700406 7510 | 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 700406 7510

