



Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover

HERBST 2018 VHS-PROGRAMM

www.vhs-hannover.de

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

**HAN
NOV
ER** 

Pflegezentrum Herta-Meyer-Haus
Berggartenstraße 2,
30419 Hannover-Herrenhausen
Tel. 0511 168-3 5304
www.herta-meyer-haus.de

**Pflegezentrum Heinemanhof mit
Kompetenzzentrum Demenz**
Heinemanhof 1-2,
30559 Hannover-Kirchrode
Tel. 0511 168-3 4020
www.heinemanhof.de



IN Geborgenheit LEBEN

Seniorenzentrum Willy-Platz-Heim
Im Heidkampe 20,
30659 Hannover-Bothfeld
Tel. 0511 168-4 8416
www.willy-platz-heim.de

Margot-Engelke-Zentrum
mit Hausgemeinschaften Devrientstraße
Geibelstraße 90,
30173 Hannover-Südstadt
Tel. 0511 168-3 0274
www.margot-engelke-zentrum.de

**Anni-Gondro-Pflegezentrum
im Eichenpark**
Stadtparkallee 16, 30853 Langenhagen
Tel. 0511 168-3 7050
www.anni-gondro-pflegezentrum.de

**Hausgemeinschaften
Klaus-Bahlsen-Haus**
Klein-Buchholzer-Kirchweg 11,
30659 Hannover-Bothfeld
Tel. 0511 168-3 5500
www.klaus-bahlsen-haus.de

STÄDTISCHE ALTEN- UND PFLEGEZENTREN

- Kompetente Dauerpflege in Wohngruppen und Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Gerontopsychiatrische Betreuung
- Umsorgtes Wohnen

Tel. 0511/168-4 2832 E-Mail: 57.3@hannover-stadt.de

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

HAN
NOV
ER 

WILLKOMMEN IM VHS-PROGRAMM HERBST 2018 >>>

Liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches „Willkommen“ im neuen Programm Ihrer Volkshochschule.

Wir wollen in diesem Semester erneut ein übergreifendes Thema aus der „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ der Vereinten Nationen aufnehmen und Ihnen in Form von Bildungs- und Informationsangeboten näherbringen.

Im Fokus steht diesmal das Ziel 3: „Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern“.

Die Verbesserung der Gesundheit aller Menschen auf der Erde ist ein zentrales Thema der Agenda 2030. Gesundheit stellt dabei nicht nur ein wichtiges Gut an sich dar, sondern es ist gleichzeitig Ziel, Voraussetzung und Ergebnis einer nachhaltigen Entwicklung.

Gesundheit wird hier als Menschenrecht definiert. Dabei schließt es die Verfügbarkeit von quantitativ ausreichenden und qualitativ genügenden öffentlichen Gesundheitseinrichtungen ebenso ein wie auch den diskriminierungsfreien Zugang zu diesen.

In der öffentlichen Debatte um unser Gesundheitssystem wäre es schon spannend einmal der Frage nachzugehen, wie sich die Merkmale von „quantitativ ausreichenden“ und „qualitativ genügenden“ Einrichtungen definieren lassen.

Stichworte wie „Zwei-Klassen-Medizin“, „Bürgerversicherung“, „Pflegenotstand“ oder aber „Ärztmangel auf dem Land“ sind dabei nur vier plakative Stichworte für die dahinterliegende Problematik in Hinblick auf die Erfüllung des Nachhaltigkeitszieles Nr. 3 in Deutschland.

Wir wollen mit vielfältigen Veranstaltungen im Herbst 2018 das Nachhaltigkeitsziel für Sie erfahrbar machen. Sie können in unseren Angeboten einige Anregungen erhalten und Dinge ausprobieren, die für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen förderlich sind.

Wir gehen aber auch den Fragen nach, wie Gesundheit im Unterricht vermittelt werden kann und was Gesundheitsbildung eigentlich mit Bildung zu tun hat. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite 5.



Natürlich haben auch unsere vielfältigen Programmbereiche mit ihren jeweiligen Angeboten in unserer VHS ihren festen Platz. Die bunte Palette von Sprachkursen, Gesundheit und Ökologie, Ernährung und Küche, Kultur und Kreativität, Kommunikation und Kompetenzen, berufliche Weiterbildung und EDV und viele Zielgruppenangebote sind in unserem Programm reichlich vorhanden. Lassen Sie sich beraten, damit Sie das für Sie maßgeschneiderte Bildungsangebot finden.

Wir würden uns jedenfalls freuen, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

An dieser Stelle wiederum vielen Dank an alle, die das Programm zusammengestellt haben.

Vielen Dank vor allem auch an Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Sie uns mit der Wahl Ihres Bildungsangebots die Treue halten und immer wieder erneut in unserer Arbeit bestätigen.

Michael Guttman

Fachbereichsleiter
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover

i ALLGEMEINES

Vorwort	1
Inhalt · Impressum	2
Gut zu wissen · So melden Sie sich an	4
Veranstaltungen	6

1 SPRACHEN

VHS International · Ihr Sprachen-Team	12
VHS Portraits	13
Workshops für Sprachenlehrkräfte	14
Interkulturelle Begegnungen	16
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	17
Dänisch	18
Deutsch als Fremdsprache	19
Englisch	22
Finnisch	40
Französisch	41
Italienisch	47
Latein	51
Afrikaans	52
Niederländisch	52
Norwegisch	53
Portugiesisch	53
Schwedisch	54
Spanisch	55
Fremdsprachen für Polizei, Wach- und Aufsichtspersonal	63
Weitere Fremdsprachen in 24 Stunden (A1)	64
Arabisch	65
Chinesisch	66
Hindi	67
Iwrit (Hebräisch)	68
Japanisch	68
Kroatisch	69
Neugriechisch	70
Persisch	71
Polnisch	71
Russisch	72
Thailändisch	73
Türkisch	74
Ukrainisch	74
Ungarisch	74
Begegnungen mit ...	75

IMPRESSUM



Herausgeber

Landeshauptstadt Hannover
 Fachbereich Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
 Burgstraße 14
 30159 Hannover

Redaktion

Ulrike Ernst und Stephan Wienhold

Gestaltung

Exner Deluxe Design, Hannover

Druck

Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH, Hannover
 Gedruckt auf Recyclingpapier mit „Blauer Engel“-Zertifizierung

Auflage

13.000

Änderungen vorbehalten,
 die nach Druck des Halbjahresprogramms eintreten.

i Haben Sie Interesse an einer **Anzeigenschaltung**
 im nächsten VHS-Programmheft?
 Kontakt: medien.vhs@hannover-stadt.de

2 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Ökologie	78
.....
Gesundheit	82
.....
Psychische Gesundheit	110
.....
Ernährung und Kochen	112
.....
Kultur und Kreativität	126
.....
Kommunikation und Kompetenzen	142
.....
Zielgruppen	151
.....
Junge VHS	160
.....
Politische Bildung	162

3 BERUF UND KARRIERE

Soziale Kompetenz für Alltag und Beruf	168
.....
Tageslehrgänge für Aus- und Weiterbildung	171
.....
Kaufmännische Praxis	173
.....
Finanz- und Lohnbuchhaltung	175
.....
Tast schreiben • Steno	176

4 ELEKTRONISCHE DATENVERARBEITUNG

Xpert Europäischer ComputerPass	178
.....
EDV-Anwendungen: Kurz und bündig	180
.....
Apple Macintosh	183
.....
Erfolgreich und sicher im Internet	183
.....
Design, Grafik, Bild und Film	185
.....
Konstruktion und Visualisierung mit CAD	187
.....
Systeme, Netzwerke, Programmierung	187
.....
EDV, Smartphone – Kurse für Ältere	188

5 SCHULE FÜR ERWACHSENE

Schule für Erwachsene	192
.....
Grundbildung	194
.....
Regionales Grundbildungszentrum	194
.....
Alphabetisierung – Lesen und Schreiben von Anfang an	196
.....
Offene Hochschule	197

6 INTEGRATION

Bildungsberatung	200
.....
Willkommenskurse	200
.....
Bürgerbeteiligung	201
.....
Stadtteilorientierte Kursangebote	202
.....
Deutsch als Fremdsprache	204
.....
Weiterbildungsberatung	206

7 SERVICE

Leitbild der Volkshochschule Hannover	208
.....
VHS Bereiche mit Programmbereichen	210
.....
Verzeichnis der Unterrichtsorte	213
.....
Prüfungen und Zertifikate	214
.....
Bildungsurlaub	216
.....
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	218
.....
Stichwortverzeichnis	221
.....
Kalender	222
.....
Anmeldung	223

SO MELDEN SIE SICH AN >>>

Sie können zwischen folgenden Möglichkeiten wählen:

SCHRIFTLICH

mit den Anmeldeseiten, die Sie im hinteren Teil dieses Programms finden oder einfach formlos per Brief an die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover Burgstraße 14 · 30159 Hannover

PER TELEFON

(0511) 168-44783
(0511) 168-44790 (Sprachen)

PER FAX

(0511) 168-41532

PER E-MAIL ODER ONLINE

anmeldung.vhs@hannover-stadt.de
Im Internet finden Sie uns unter www.vhs-hannover.de

PERSÖNLICH

Montag, 10 bis 14 Uhr
Dienstag, 10 bis 14 und 16 bis 18 Uhr
Mittwoch, 10 bis 14 Uhr
Donnerstag, 10 bis 14 und 16 bis 18 Uhr
Freitag, 10 bis 13 Uhr
in den Schulferien 10 bis 13 Uhr

Bitte geben Sie bei jeder Anmeldung Ihre vollständige Anschrift, Telefonnummer für evtl. kurzfristige Benachrichtigungen und – wenn Sie uns eine Abbuchungserlaubnis erteilen wollen – Ihre Bankverbindung an.

! Wichtig: Bitte an die Unterschrift denken.

i Für die Kurse des Zweiten Bildungsweges und Deutsch als Fremdsprache ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.

! Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

sowie die Entgeltordnung finden Sie auf den Seiten 218, 219 und 220 sowie auf www.vhs-hannover.de/agb oder als Aushang in der Anmeldung der VHS in der Burgstraße. Kursentgelte und Ermäßigungen entsprechen der vom Rat der Landeshauptstadt Hannover beschlossenen Entgeltordnung (siehe Anlage zu den AGB).

Bezahlung

- Lastschrift von Ihrem Konto nach Kursbeginn
- Barzahlung in der Anmeldung der VHS vor Kursbeginn
- Überweisung auf das Konto der VHS vor Kursbeginn

Sparkasse Hannover

IBAN DE82 2505 0180 0000 5974 06

BIC SPKHDE2HXXX

Ratenzahlungen

Eine Zahlung in Raten ist möglich. Grundsätzlich gilt: Niemand soll aus finanziellen Gründen auf die Teilnahme an einem Kurs verzichten müssen. Wenden Sie sich bitte an den zuständigen Programmbereich und besprechen die Möglichkeiten.

Ermäßigungen

Für jeden Kurs bezahlen Sie das Kursentgelt, eventuelle Zusatzkosten und Bearbeitungsentgelt. Ermäßigungen beziehen sich nur auf das Kursentgelt.

• 50 % des Kursentgeltes

für EmpfängerInnen von Arbeitslosengeld, RentnerInnen mit einem geringen Haushaltseinkommen, Kinder, SchülerInnen, Studierende, TeilnehmerInnen von Freiwilligendiensten, InhaberInnen der EhrenamtsCard

• Mindestentgelt

für InhaberInnen des Hannover-Aktiv-Passes, EmpfängerInnen von Sozialhilfe, Arbeitslosenhilfe oder Grundsicherung

➔ Genauer Angaben zu der Höhe der möglichen Ermäßigungen finden Sie in der Entgeltordnung im Anhang zu den AGB auf Seite 218 oder auf www.vhs-hannover.de/agb oder als Aushang in der Anmeldung der VHS in der Burgstraße.

➔ Ihr Ermäßigungsnachweis (Ausweis, Bescheid) muss bei Anmeldung vorliegen.

! Bitte beachten Sie, dass Ihre Kursanmeldung verbindlich ist und Sie – auch bei Nichtteilnahme – zur Zahlung verpflichtet sind.

! Kursentgelte können wir grundsätzlich nur erstatten, wenn ein Kurs von der VHS abgesagt wurde.



! Widerruf

Die gesetzliche Widerrufsfrist beträgt 14 Tage.
Die Widerrufsmöglichkeit besteht nur, wenn der Vertrag außerhalb der Geschäftsräume der VHS, bspw. per Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet geschlossen wurde (Fernabsatz).
Der Widerruf kann ohne die Angabe von Gründen erfolgen.
Der Widerruf bedarf der Schriftform (z. B. Brief, Fax, E-Mail).

Der Widerruf ist zu richten an:
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover
Burgstraße 14 · 30159 Hannover

! Kündigung

Wenn Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, müssen Sie den Kurs in Schriftform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) kündigen. Entsprechende Nachweise sind vorzulegen. Für jeden gekündigten Kurs wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 € erhoben.

Die Kündigung ist zu richten an:
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover
Burgstraße 14 · 30159 Hannover

➔ Den vollständigen Wortlaut „Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin“ finden Sie in Punkt 8 der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) auf der Seite 219.

! Datenschutz

Die VHS Hannover erhebt zur vertraglichen Abwicklung von VHS-Kursen (Anmeldung, Durchführung, Abrechnung), Beratungen, Einstufungen, Schulabschlussbezogenen Kursen und Umschulungen personenbezogene Daten und verarbeitet diese.

Die VHS verarbeitet die Daten nach Art. 6 Absatz 1 Buchstabe b) der DS-GVO. Es handelt sich hierbei um Verarbeitungsvorgänge, die für die Erbringung der genannten Leistungen notwendig sind oder um Verarbeitungsvorgänge, die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind.

i Weiterführende Info zum Datenschutz: www.vhs-hannover.de/dsgvo

Beratung

Sie haben Fragen zu den Kursen?
Wir helfen Ihnen gern und beraten Sie

- wie Sie den richtigen Kurs finden
- welches Lernziel der Kurs hat
- welche Einstufung bei den Sprachkursen für Sie zutrifft
- wie Sie Schulabschlüsse nachholen können.

Die Telefonnummern, Sprechzeiten und Beratungstermine der zuständigen MitarbeiterInnen der VHS finden Sie bei den jeweiligen Kursangeboten.
Eine Gesamtübersicht finden Sie auf Seite 210.

Bescheinigung

In der Geschäftsstelle können Sie sich Ihre Teilnahme an einem Kurs bescheinigen lassen, vorausgesetzt, Sie waren regelmäßig dabei.
Innerhalb eines Jahres nach Beendigung Ihres Kurses kostet das 3 €.

Prüfungen

Die von der Volkshochschule vermittelten Prüfungen werden von der Prüfungszentrale des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. und anderen Prüfungsinstitutionen durchgeführt. Die jeweilige Prüfungsinstitution, z. B. Goethe Institut, TELC, Cambridge ESOL, ist verantwortlich für die Prüfungsordnung und die Durchführung der Prüfungen sowie deren Korrektur und Bewertung (siehe auch Seite 214).

Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten während Ihrer Veranstaltung; dies gilt auch auf den Wegen zu oder von Ihren Veranstaltungen.

Die Teilnahme an Ausflügen, Führungen, Besichtigungen o. ä. erfolgt auf eigene Gefahr. In Ihrem eigenen Interesse empfehlen wir Ihnen, sich selbst zu versichern. Für Kurse des Zweiten Bildungsweges und Kurse, die durch die Arbeitsagentur (SGB II oder III) gefördert werden, gelten Sonderregelungen.

Finanzamt

Fort- und Ausbildungskosten sind steuerlich abzugsfähig. Das zuständige Finanzamt stellt die steuerliche Beurteilung der Abzugsfähigkeit von Berufs- und Fortbildungskosten grundsätzlich auf die Verhältnisse der einzelnen Steuerpflichtigen ab.

Die VHS Hannover ist gemäß § 2 und 5 des Gesetzes zur Förderung der Erwachsenenbildung in Niedersachsen als förderungsberechtigt anerkannt. Die VHS Hannover ist im Sinn § 51 ff der Abgabenordnung als gemeinnützige Einrichtung anerkannt. Nach § 10b des Einkommensteuergesetzes sind Spenden steuerlich abzugsfähig.

! Rauchen ist in der Volkshochschule nicht gestattet.

← Ausführliche Informationen finden Sie in diesen extra Broschüren.

Jahresprogramm VHS-Bildungsurlaube 2018



Deutsch als Fremdsprache Herbst 2018





Mit vielfältigen Veranstaltungen macht die VHS Hannover im Herbstsemester 2018 das **Nachhaltigkeitsziel 3 – Gesundheit und Wohlergehen** – für alle Menschen jeden Alters erfahrbar. Anregungen zu bekommen und selbst auszuprobieren, was das Wohlbefinden fördert, steht im Fokus der Angebote. Wie kann Gesundheit im Unterricht vermittelt werden oder was hat Gesundheitsbildung eigentlich mit Bildung zu tun – auch diesen spannenden Fragen wollen wir uns widmen.

i Auf www.vhs-hannover.de und in gesonderten Veröffentlichungen erhalten Sie mehr Informationen zu den Veranstaltungen.
info@vhs-hannover.de

VERANSTALTUNGEN ZUM SEMESTERSCHWERPUNKT 3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN IM HERBST 2018

14. bis 28. September 2018

Faire Woche

Kooperation mit Agenda21- und Nachhaltigkeitsbüro der LHH

Kochkurs für Schulklassen mit Sabine Meyer

zu fair gehandelten Produkten

Haus der VHS, Lehrküche

Instagram-Treffen: „Farm to table“

Hafven, Kopernikusstraße 14

19. September 2018

Big Picnic – Science Café

„Esskulturen – Hülsenfrüchte international interpretiert“

Kooperation: Schul-Biologiezentrum (EU-Projekt „Big Picnic“) und

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Sektion Niedersachsen

Mittwoch, 19. September 2018, 9 bis 13 Uhr

Haus der VHS, Foyer und Lehrküche

24. September 2018

Activity Tracker im Alltag

Im heutigen Alltag verbringen Erwachsene einen Großteil des Tages sitzend: Auf dem Weg zur Arbeit, bei der Arbeit selbst, aber auch in der Freizeit, bspw. beim Fernsehen. Welche Risiken können aus dieser sitzenden Lebensweise resultieren? Und inwieweit können Activity Tracker unseren Bewegungsumfang valide messen und auch dazu beitragen, dass wir uns regelmäßig bewegen?

Kursleitung: Jana Ackermann

Montag, 24. September 2018, 18 bis 19:30 UHR

Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal

28. September 2018

Speed-Dating Gesundheit und Wohlergehen

Kurzurse von 20 Minuten Länge bieten Gelegenheit Pilates, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Qi Gong und mehr kennen- und lieben zu lernen. Kurzvorträge informieren über aktuelle Gesundheitsthemen. Außerdem können die Besucher*innen die Räumlichkeiten der VHS erkunden, sich über das Kursprogramm informieren, sich beraten und es sich wohlergehen lassen.

Kursleitungen der VHS Hannover

Freitag, 28. September 2018, 16 bis 19 Uhr

Haus der VHS, Anmeldung im Foyer

28. September 2018

Empfang „Slow Food“

Kooperation mit Slow Food – für KursleiterInnen und andere Interessierte

Freitag, 28. September 2018, 18 bis 21 Uhr

Haus der VHS, Lehrküche

22. Oktober 2018

Gesundheitstag für MitarbeiterInnen der VHS Hannover

Der Personalrat der VHS organisiert an diesem Montag einen Gesundheitstag für alle VHS-MitarbeiterInnen, die sich über Möglichkeiten der Erhaltung ihrer Gesundheit informieren wollen. Unter anderem geben KursleiterInnen der VHS aus dem Programmbereich Gesundheit kurze Einführungen in Techniken der Entspannung.

Montag, 22. Oktober 2018, 11 bis 14.30 Uhr

Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal

24. November 2018

Buchstäblich fit

In dieser Fortbildung lernen KursleiterInnen Arbeitsmaterialien für Kurse in der Alphabetisierung zu den Themen Ernährung und Bewegung kennen. Food & Move Literacy verbindet diese Themen mit Kompetenzbildung.

Kursleitung: Frau Monetti

Samstag, 24. November 2018, 10 bis 16 Uhr

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

6. Dezember 2018

Salon für Erwachsenenbildung

Was hat Gesundheitsbildung eigentlich mit Bildung zu tun?

Impulsvortrag

Prof. Dr. phil. Sylvana Dietel (IB Hochschule, Studienzentrum Berlin)

Aus der Praxis

Simone Moser (Münchner Volkshochschule – Leitung Fachgebiet Gesundheit aktiv – Fitness, Gymnastik und Selbstverteidigung)

Veranstalter:

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Institut für Berufspädagogik und Erwachsenenbildung an der Leibniz Universität Hannover

Niedersächsischer Bund für freie Erwachsenenbildung e. V.

In Kooperation mit Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule

Donnerstag, 6. Dezember, 16:30 bis 18:45 Uhr

Haus der VHS, Beginn im Foyer, ab 16:45 Uhr Raum 114, 1. Etage

Bürgerdialog zur Zukunft Europas

Von Mai bis Oktober 2018 sind Bürgerinnen und Bürger in ganz Europa aufgerufen, darüber zu diskutieren, wie ihnen Europa im Alltag begegnet, welche Rolle Europa für die Lebenswirklichkeit in ihrem Land spielt und wie Europa in Zukunft aussehen sollte. Volkshochschulen konnten als Gastgeberinnen von Bürgerdialogen in der Vergangenheit bereits zeigen, dass sie als bürgernahe Orte der Demokratie dazu geeignet sind, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen.

Diese Kompetenz wurde auch von der Bundesregierung wahrgenommen. Für die in Deutschland stattfindenden Bürgerdialoge zur Zukunft Europas ist die Bundesregierung auf den Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) zugekommen, um Volkshochschulen als einen von zwei exklusiven Partnern – neben der Europäischen Bewegung Deutschland e. V. – für die Durchführung des Europadialogs zu gewinnen.

Mit dieser Veranstaltung beteiligt sich die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule – in Kooperation mit anderen Einrichtungen – an dem europäischen Dialog. Denn die Stärkung und bürgernahe Gestaltung Europas ist ein Kernanliegen der Volkshochschulen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenfrei.

i Anmeldung bis spätestens 8.10.2018 mit Angabe der Kursnummer unter E-Mail: PolitischeBildung.VHS@hannover-stadt.de

12835V1

Freitag, **19. Oktober 2018**, 16 bis 19 Uhr (4 Ustd.)

Einlass: 15:30 Uhr

Haus der VHS, Saal

Was ist heute noch von Karl Marx und seinen Analysen geblieben?

Vor nunmehr über 200 Jahren (5. Mai 1818) wurde Karl Marx in Trier geboren; am 14. März 1883 ist er im Londoner Exil gestorben.

Karl Marx war Ökonom, Soziologe, Politikwissenschaftler und Philosoph in einem. Seine Religions- und Gesellschaftskritik bzw. seine kritische Analyse des Kapitalismus hatten nachhaltigen Einfluss auf die soziale und politische Entwicklung in vielen Staaten und Auswirkungen bis in unsere Zeit: Die Religionskritik sowie die Kritik der kapitalistischen Gesellschaftsform ist ohne seine Thesen nicht denkbar. Selbst Karl Popper, der gewiss kein „Marxist“ war, lobte ihn wegen seines moralischen Radikalismus und bezeichnete es als eine gemeinsame Aufgabe, „Karl Marx lebendig zu halten!“

In dieser Podiumsdiskussion werden Prof. Dr. Dr. Peter Antes und Dr. Mehmet Sekeroglu ihre (auch persönlichen) Gedanken über Karl Marx vortragen. Da sie keine „Marx-Experten“ sind, werden sie dabei vor allem auf die Frage: „Was ist MIR heute noch von Marx geblieben?“ eingehen und in diesem Sinne auch das Publikum zum Mitdiskutieren einladen.

i Tel. (0511) 168-46521

24004Q2

Prof. Dr. Dr. Peter Antes, Dr. Mehmet Şekeroglu

Dienstag, **30. Oktober 2018**, 18 bis 21 Uhr

Haus der VHS, Saal

entgeltfrei

Zeitzeugen – speziell

Wolfgang Weihs: „Können Pressefotos lügen?“

„Können Pressefotos lügen“, diese ungewöhnliche Frage beantwortet Wolfgang Weihs, der über 40 Jahre als leidenschaftlicher Agenturfotograf bei der Deutschen Presseagentur tätig war. Dabei hat der heute 74jährige alles erlebt: Weihs-schwarz und manchmal auch ein wenig diafilmbunt. Der weltweit Gereiste, der von der „Pike“ an sowohl die analoge Fotografie, als auch den Wechsel zur Digitaltechnik erlebte, zeigt eigene Fotos, ungeschminkte Tatsachen, die über die Agentur weltweit veröffentlicht wurden. Sein Arbeitsschwerpunkt war Niedersachsen, zu den Highlights seines Schaffens gehörten die Foto-Berichterstattungen von Olympischen Spielen und Fußball-Weltmeisterschaften sowie die Reisen mit Politikern im In- und Ausland. Wolfgang Weihs erinnert sich mit seinen Fotos an längst vergangen geglaubte Zeiten.

i Anmeldung erbeten unter info.vhs@hannover-stadt.de
Tel. (0511) 168-46521

87800Q2

Wolfgang Weihs

Moderation: Karlheinz Utgenannt

Montag, **29. Oktober 2018**, 17 bis 19 Uhr

Haus der VHS, Saal

entgeltfrei

Das Lichterhaus in der Volkshochschule Hannover

Wenn die Tage kürzer werden und der Duft von Schmalzkuchen und Zimt durch Hannover zieht, lädt die Volkshochschule Hannover erstmals in der Adventszeit zu einem glänzenden Familienprogramm ein. Im VHS-Lichterhaus soll ein familienfreundliches Weihnachtsspektakel für den kleinen Geldbeutel in der Altstadt Hannover stattfinden. Freuen Sie sich auf ein attraktives Programm zum Mitmachen, Zuhören, Zuschauen, Mitfühlen und vieles mehr. Lassen Sie sich einfach überraschen!

Das Lichterhaus wird in Kooperation mit der Stadtteilkultur, dem Familienmanagement, dem Historischen Museum, dem Jungen Schauspiel und dem Fachbereich Wirtschaft durchgeführt.

5. – 19. Dezember 2018

Montag – Samstag, 14 bis 18 Uhr und Sonntag, 11 bis 18 Uhr

Haus der VHS





TeilnehmerInnen der Mitmachtagung 2017, Foto © Anna Christina Bauer

Mitmach-Tagung zu Kultur, Freizeit und Sport **Inklusion – keine Diskussion**

Bei dieser Tagung der VHS Hannover und des Forum Artikel 30 UN-BRK/Inklusion in Freizeit, Kultur und Sport können alle TeilnehmerInnen aktiv mitwirken.



Teilnehmen – Organisieren – Entwickeln

Zusammen mit Ihnen wollen wir uns mit Inklusion ganz praktisch beschäftigen. Sie bringen die Ideen mit und bestimmen die Themen der Aktionsgruppen. Es geht nicht nur ums Zuhören, was andere auf der Bühne reden, sondern ums Selbst-aktiv-werden.

Wir bereiten alles vor, was für die Tagung gebraucht wird: Von Video-dreh über die Präsentation auf Stellwänden bis hin zu Sport- oder Theatergruppen ist alles möglich.

16800E9

Leitungsteam

15. September

Samstag, 9 bis 15:30 Uhr

Haus der VHS

entgeltfrei

i Bitte melden Sie sich bei Ulrike Ernst (Tel. (0511) 168-46567, ulrike.ernst@hannover-stadt.de) an und informieren Sie uns über Unterstützungsbedarfe.

Angemeldete TeilnehmerInnen erhalten genauere Informationen.

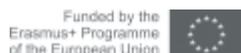
In eigener Sache **Die VHS auf Instagram**



Unter [@vhshannover](https://www.instagram.com/vhshannover/) finden Sie den Instagram-Account der VHS Hannover. Hier veröffentlichen wir zahlreiche Bilder rund um das Haus der VHS oder von unseren Veranstaltungen.
www.instagram.com/vhshannover/



Gefördert durch die EU
Erasmus+ KA202 (Strategische
Partnerschaft zum Austausch von Best practices),
Berufliche Bildung



Refugees in Vocational Training – Revot

Laufzeit: 1. November 2016 – 31. Oktober 2018

Die VHS Hannover koordiniert das Projekt „Refugees in Vocational Training“, an dem Partner aus Österreich, Griechenland, Kroatien, Spanien, Italien und den Niederlanden beteiligt sind. Ziel des Projektes ist es sich über verschiedene Möglichkeiten der Integration von Geflüchteten in die berufliche Weiterbildung und eine qualifizierte Berufstätigkeit auszutauschen. Ein breites Spektrum Beispiele guter Praxis haben wir in allen Ländern gefunden: neben allgemein berufsorientierenden viele, die auf spezielle Berufe vorbereiten, die Anerkennung von Qualifikationen unterstützen oder den kulturellen Hintergrund der Geflüchteten als Ausgangspunkt genommen haben. Diese Praxisbeispiele werden in einer Broschüre auf der Webseite veröffentlicht.

Die Broschüre und nähere Informationen finden Sie unter <https://revot.jimdo.com>

i Ansprechpartnerin: Renate Ackermann
renate.ackermann@hannover-stadt.de



Gefördert durch die EU
Erasmus+ KA2 Strategische
Partnerschaft



MILAR – Modelle für Beschäftigung und Integration von Flüchtlingen



Laufzeit: 1. Oktober 2016 – 28. Februar 2019

Geflüchtete in Europa brauchen eine wirtschaftliche Perspektive, und zwar möglichst eine, in der sie selbst aktiv sind und mit der sie sich in die neue Umgebung integrieren können. Im Idealfall tragen sie so sogar zum Aufschwung ihrer neuen Heimat bei. Das EU-Projekt MILAR (Modelli per inclusion e lavoro di rifugiati – Modelle für die Integration von Flüchtlingen in der Arbeitswelt) untersucht Formen der Alternativ-Wirtschaft auf ihre Tauglichkeit dafür.

Das Projekt wird durchgeführt von fünf Einrichtungen aus Deutschland (VHS Hannover), Großbritannien, Schweden und Italien unter Leitung von Consorzio OPEN, einem Netz von Bildungs- und Sozialinitiativen aus Norditalien.

In dem Projekt werden unter dem Stichwort „gemeinwohlorientierte Wirtschaft“ Initiativen analysiert, für die neben möglichem Profit auch der Nutzen für die Gemeinschaft wichtig ist: Genossenschaften von Kleinbauern für Regionalvermarktung, Event-Catering von Geflüchteten, Vereine für Sozialberatung und vieles mehr. In einem weiteren Schritt werden lokale Initiativen zur Gründung solcher Unternehmungen unterstützt.

i Mehr zu diesem Projekt: www.milarproject.eu
Kontakt: Christian Geiselmann (EU-Projekte)
christian.geiselmann@hannover-stadt.de

Gefördert durch die EU
Erasmus+ KA2 Strategische Partnerschaft

Boosting Educators' Competences to Do Quality Blended Learning (BL)

Laufzeit: 1. November 2017 – 31. Oktober 2019

Im Projekt „Blended Learning“ (BL) arbeitet die VHS Hannover mit Partner-Einrichtungen aus Irland, Italien, Spanien und Slowenien zusammen. Ziel ist es, den Einsatz von Blended Learning in der Erwachsenenbildung zu fördern.

„Blended Learning“ meint die Kombination von Präsenzunterricht („im Klassenzimmer“) mit eigenständiger Arbeit am Bildschirm („von zuhause“). DozentInnen übernehmen dabei eine andere Rolle als im herkömmlichen Unterricht: Inhalte werden nicht mehr vorgetragen. Vielmehr erhalten die Lernenden verschiedene Möglichkeiten, sich selbstständig im Thema zu orientieren, oft mit Hilfe des Internets. Die Präsenzphasen werden am besten verwendet, um Gelerntes zu vertiefen, neu zu beleuchten und zu diskutieren.

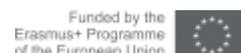


Quality Blended Learning

Ein Vorteil solcher Lernformen ist, dass das Lernen weniger an Zeit und Ort gebunden ist.

Im Projekt BL untersuchen die VHS Hannover und ihre Partnereinrichtungen, welche Erfahrung aktive DozentInnen mit Blended Learning bisher gemacht haben. Darauf gestützt wird ein Methodenhandbuch herausgebracht, und es werden – passend zum Thema – auch Übungsmaterialien zum Selbstlernen am Bildschirm bereitgestellt.

i Mehr zu diesem Projekt: www.blenditwell.eu
Kontakt: Christian Geiselmann
christian.geiselmann@hannover-stadt.de



VERANSTALTUNGEN

EU-Projekt
Erasmus+ KA2 Strategische Partnerschaft

Mobile Basic Education for Adults (MobileBE)

Laufzeit: 1. Oktober 2017 – 31. Juli 2020

Lesen, Schreiben, Rechnen und das Nutzen von Computern im Alltag – das sind Fähigkeiten, die fürs Leben heutzutage praktisch unerlässlich sind. Ein überraschend großer Anteil der Erwachsenen in Deutschland und Europa hat diese Fähigkeiten jedoch nicht – oder jedenfalls nicht in einem Maße, wie es für eine angemessene Beteiligung am gesellschaftlichen Leben nötig ist.

Unter der Leitung der VHS Hannover arbeiten derzeit acht Erwachsenenbildungs-Einrichtungen aus sieben Ländern daran, neue Methoden für Grundbildung und Alphabetisierung für Erwachsene zu entwickeln, die aufgrund besonderer Lebensumstände nicht in der Lage sind, existierende Lernangebote wahrzunehmen. Partnerländer sind Schweden, Italien, Spanien, Frankreich, Bulgarien und Österreich.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

Der Schwerpunkt liegt darauf, Lern- und Lehrformate zu entwickeln, die den Bedürfnissen der Betroffenen entgegenkommen: örtliche und zeitliche Einschränkungen, fehlende Mobilität, psychische Faktoren, familiäre Verpflichtungen, kulturelle Eigenheiten und vieles mehr.

Für die neuen Lernformen werden auch Methoden zur Teilnehmer-motivation, Kompetenzfeststellung sowie gegebenenfalls zur Validierung der Lernergebnisse entwickelt. Die neuen Lernformen werden in Pilotprojekten über zwei Semester gründlich getestet. Am Ende des Projektes stehen 16 neue Methoden samt einer Dokumentation, die es anderen Bildungsträgern erlaubt, sie bei sich selbst umzusetzen.

i Mehr zu diesem Projekt: www.mobilebe.eu
Kontakt: Christian Geiselmann
christian.geiselmann@hannover-stadt.de

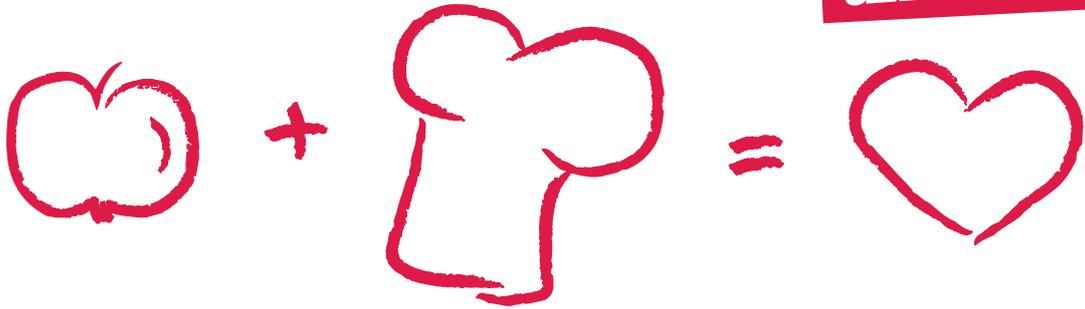
Anzeige



anna leine
Kaffee, Küche und Kultur



**Einfach frisch
und lecker**



Genießen Sie unsere Kaffee-Spezialitäten und die kleine Genuss-Küche im **anna leine: Frühstück, Snacks, Mittagstisch und vieles mehr – immer kreativ mit Liebe zubereitet!**

anna leine
Direkt in der neuen VHS am Hohen Ufer  www.annaleine-hannover.de

1

SPRACHEN

VHS International · Ihr Sprachen-Team	12
VHS Portraits	13
Workshops für Sprachenlehrkräfte	14
Interkulturelle Begegnungen	16
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	17
Dänisch	18
Deutsch als Fremdsprache	19
Englisch	22
Finnisch	40
Französisch	41
Italienisch	47
Latein	51
Afrikaans	52
Niederländisch	52
Norwegisch	53
Portugiesisch	53
Schwedisch	54
Spanisch	55
Fremdsprachen für Polizei, Wach- und Aufsichtspersonal	63
Weitere Fremdsprachen	64
Weitere Fremdsprachen in 24 Stunden (A1)	64
Arabisch	65
Chinesisch	66
Hindi	67
Iwrit (Hebräisch)	68
Japanisch	68
Kroatisch	69
Neugriechisch	70
Persisch	71
Polnisch	71
Russisch	72
Thailändisch	73
Türkisch	74
Ukrainisch	74
Ungarisch	74
Begegnungen mit ...	75

DIE SPRACHEN DER WELT – DIE WELT DER SPRACHEN

Als **VHS International** arbeiten die Sprachen-Programmbereiche zusammen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch als die Zugpferde, aber auch Arabisch, Dänisch, Griechisch, Japanisch, Niederländisch und 17 weitere Sprachen. Wir orientieren uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen, der alle Kompetenzniveaus von Anfänger bis sehr Fortgeschrittene einschließlich der dazugehörigen Prüfungen beschreibt und die lebendige, praxisorientierte Gestaltung unseres Kursangebotes prägt. In allen Sprachen gibt es vergleichbare Lernniveaus, Lernfortschritte sind nachvollziehbar, die Teilnehmenden können ihre eigenen Lernziele selber überprüfen und dadurch effektiver lernen.

SPRACHENLERNEN IST DAS A UND O

Obwohl die ca. 1.000 Kurse in 26 verschiedenen Sprachen mit über 14.000 Kursbesuchern pro Jahr weiterhin den Großteil unserer Arbeit ausmachen, hat **VHS International** viel mehr zu bieten als „nur“ Sprachenunterricht. Hat man früher einen Sprachkurs unabhängig vom gesamten System besucht oder geleitet, schauen wir heute viel mehr über den Tellerrand hinaus.

Zahlreiche Workshops mit landeskundlichen und interkulturellen Themen sowie methodisch-didaktische Seminare für Kursleitende begleiten die Sprachkurse. Überdies verstehen wir uns als Lernzentrum für kontinuierliche, grenzüberschreitende Weiterbildung als wesentlichen Bestandteil der beruflichen und persönlichen Qualifizierung. Mehrsprachigkeit und interkulturelle Kompetenzen sind Schlüsselfähigkeiten in Zeiten der Globalisierung. Mehrsprachigkeit ist sowohl Ziel der Europäischen Union als auch gelebte Wirklichkeit in der Landeshauptstadt Hannover und ihrer Volkshochschule. Menschen aus 173 Ländern leben in Hannover und sprechen 77 verschiedene Muttersprachen. In der VHS lernen jedes Jahr über 3.000 von ihnen Deutsch – bei uns steht der Migrationshintergrund im Vordergrund! Wir unterstützen Einbürgerungswillige durch die erfolgreiche Vorbereitung auf die notwendigen Prüfungen und Tests und tragen so zum Gelingen von Integration bei.

SPRACHENLERNEN IST MITEINANDERSEIN

VHS International ist eine Begegnungsstätte für Menschen verschiedenster Nationalitäten, ethnischer und sozialer Herkunft, Kulturen und Religionen und lebt so ein friedliches, demokratisches Miteinander vor. Wer in verschiedenen Sprachgemeinschaften aufgewachsen ist oder lebt, bringt meist soziale Kompetenz und persönliche Erfahrungen mit, die positiv auf die demokratische Entwicklung der weltoffenen Stadt Hannover wirken können.

SPRACHENDIENSTE

Da, wo es an Sprachenvielfalt fehlt, funktioniert **VHS International** als Sprachendienstleister und bietet individuelle, maßgeschneiderte Lösungen durch interkulturelles und Mehrsprachigkeitstraining, Beratung und Service bei Auslandsprojekten.

SPRACHENKOMPETENZ

Bei allen Sprachen-Aktivitäten bürgt **VHS International** für Qualität. Viele unserer 230 Kursleitenden sind MuttersprachlerInnen und verfügen über eine pädagogische Ausbildung und/oder langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Bei der Auswahl unserer KursleiterInnen achten wir neben der pädagogischen auch auf fachliche und soziale Kompetenz im Rahmen externer und interner Qualitätsstandards. Außerdem führen wir für unsere Lehrkräfte regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen und Seminare zu aktuellen pädagogischen und didaktischen Themen durch.

IHR SPRACHEN-TEAM

E-MAIL international.vhs@hannover-stadt.de

ANGEBOTE MIT KURS-NR. ____M_

ARABISCH, CHINESISCH, HINDI, IWRIT (HEBRÄISCH), JAPANISCH, KROATISCH, NEUGRIECHISCH, PERSISCH, POLNISCH, RUSSISCH, THAILANDISCH, TÜRKISCH, UKRAINISCH, UNGARISCH

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG Jacqueline Knaubert-Lang

Sprechstunde nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-45936 **ORT** Raum 128, 1. Etage

STUDIENLEITUNG Lilli Kloninger, Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

SACHBEARBEITERIN Marion Mayer

TEL (0511) 168-45498 **ORT** Raum 126, 1. Etage

ANGEBOTE MIT KURS-NR. ____N_

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG John Nichol

Dienstag und Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

TEL (0511) 168-44787 **ORT** Raum 123, 1. Etage

STUDIENLEITUNG Team **ORT** Raum 122, 1. Etage

SACHBEARBEITER N.N.

TEL (0511) 168-36635 **ORT** Raum 121, 1. Etage

SACHBEARBEITERIN Susanne Wittkowski

TEL (0511) 168-43231 **ORT** Raum 121, 1. Etage

ANGEBOTE MIT KURS-NR. ____F_ & ____L_

ENGLISCH

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG Mic Hale

Dienstag und Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

TEL (0511) 168-40239 **ORT** Raum 127, 1. Etage

STUDIENLEITUNG + KOORDINIERUNG BU

Annakiska Exum-José, Mittwoch, 16 bis 18 Uhr

Susanne Kessler, Dienstag und Donnerstag, 11 bis 13 Uhr

Haitham Kondukji, Dienstag und Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

SACHBEARBEITERIN Marion Mayer

TEL (0511) 168-45498 **ORT** Raum 126, 1. Etage

ANGEBOTE MIT KURS-NR. ____C_

AFRIKAANS, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, NIEDERLÄNDISCH

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG Anne Guilaine André

Dienstag und Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

TEL (0511) 168-43475 **ORT** Raum 125, 1. Etage

STUDIENLEITUNG

FRANZÖSISCH Nicole Landmann, Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

ITALIENISCH Claudia Haase, Dienstag, 16 bis 18 Uhr

SACHBEARBEITERIN Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790 **ORT** Raum 126, 1. Etage

ANGEBOTE MIT KURS-NR. ____Y_

DANISCH, FINNISCH, LATEIN, NORWEGISCH, PORTUGIESISCH, SCHWEDISCH, SPANISCH

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG Iris Grallert

Dienstag, 12 bis 13 Uhr und Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

TEL (0511) 168-46858 **ORT** Raum 129, 1. Etage

STUDIENLEITUNG

NORDISCHE SPRACHEN Bente Liedtke

PORTUGIESISCH, SPANISCH Sierra Romero, Dienstag, 10 bis 12 Uhr

SACHBEARBEITERIN Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790 **ORT** Raum 126, 1. Etage

VHS PORTRAITS >>>

Wir stellen auf dieser Seite KollegInnen und TeilnehmerInnen vor, die im Bereich Fremdsprachen unterrichten und lernen.

Theresa Krüger

Frau Theresa Krüger besucht seit 2016 regelmäßig Französischkurse der Volkshochschule. Wir haben sie interviewt.

Liebe Frau Krüger, wir haben Sie für unsere Porträts ausgesucht, denn Sie haben etwas ganz Besonderes geschafft. Erzählen Sie uns bitte davon. Ich hatte fünf Jahre Französisch in der Schule und es hat mir immer großen Spaß gemacht. Umso mehr habe ich mich geärgert, weil ich im Laufe der Jahre so viel vergessen habe. Und ich wollte (wieder) drei Sprachen fließend sprechen. 2016 habe ich es dann endlich geschafft und mich an der VHS erst für einen Bildungsurlaub A2 und dann für einen Wochenendblockkurs A2 angemeldet. Das war manchmal echt anstrengend, aber es hat auch super viel Spaß gemacht.

Und wie ging es weiter?

Wir sind eine tolle Gruppe geworden und wollten alle weiter machen. Mit diesem Wunsch sind wir an die VHS rangetreten und sie haben uns einen Wochenendblockkurs B1 ermöglicht – trotz „Dozenten- und Raummangel“. Darüber war ich besonders froh, weil ich im Mai die DELF-Prüfung* für A2 machen wollte.

Was heißt das konkret? Wie viel Zeit haben Sie für Ihren Kurs investiert?

An den „Schultagen“ Freitag und Samstag jeweils 4 Schulstunden plus Zeit für das Lernen zu Hause und die Hausaufgaben. Für die DELF-Prüfung habe ich ca. 4 Wochen gelernt, fast täglich ungefähr eine Stunde – das war allerdings knapp kalkuliert.

Das ist eine Leistung! Und wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Ich hatte immer ein wenig „Stress im Kopf“ und die Hoffnung, dass das Gelernte ausreicht (nach dem Motto: „Mut zur Lücke“). Trotz der großartigen Unterstützung durch die Dozenten und eine Freundin.

Und wie ist die Prüfung gelaufen?

Sehr gut. Trotz der Aufregung. Und dann war ich ganz überrascht, als ich dann das Ergebnis erhalten habe: 95,5 % :-)
Damit hatte ich einfach nicht gerechnet.

Toll! Gratuliere! Und wie geht es nun für Sie weiter?

Ich besuche aktuell den Kurs B2 und werde weitermachen, bis ich Französisch fließend spreche. Und dafür auch ab und zu nach Frankreich reisen.

Vielen Dank! Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und viel Erfolg beim Französischlernen!

* Das DELF (Diplôme d'études de langue française) und das DALF (Diplôme approfondi de langue française) sind international anerkannte Zertifikate für Französisch als Fremdsprache. Sie dienen als offizieller Nachweis für französische Sprachkenntnisse bei der Immatrikulation an einer Hochschule oder bei der Bewerbung für eine Arbeitsstelle in Frankreich, Belgien, Kanada und der Schweiz.



Beide Fotos: © Theresa Krüger

1
**WORKSHOPS FÜR
SPRACHENLEHRKRÄFTE**
»»»

Als VHS-Sprachkursleiterinnen oder -kursleiter verfügen Sie in der Regel über eine pädagogische Ausbildung und/oder langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Viele von Ihnen sind MuttersprachlerInnen. Sie sind das entscheidende Bindeglied zwischen der Institution VHS mit ihrem Prinzip des lebenslangen Lernens und unseren über 14.000 SprachenlernerInnen pro Jahr, denn Sie strukturieren unmittelbar den Lernprozess in jedem einzelnen Kurs und in jeder einzelnen Veranstaltung.

Der Sprachenbereich möchte Sie mit dieser Workshopreihe zu aktuellen pädagogischen und didaktischen Themen unterstützen. Denn nur wer sich als KursleiterIn fachlich auf dem Laufenden hält, kann den Erwartungen der VHS entsprechen und im Sinne unseres Leitbildes und unserer Qualitätsentwicklung agieren.

Diese Fortbildungsseminare haben alle „Workshop“ Charakter, d. h. Sie werden aktiv in das Geschehen mit einbezogen und können sich mit KollegInnen austauschen.

Einige unserer Workshops finden in Zusammenarbeit und mit der freundlichen Unterstützung der großen Sprachenverlage statt. Alle ReferentInnen unterrichten an einer VHS und sind darüber hinaus qualifiziert und erfahren in Mitarbeiterfortbildung. Sie führen ihre Seminare in ihrer jeweiligen Muttersprache bzw. Unterrichtssprache durch. Die Teilnahme ist für alle Sprachen-KursleiterInnen der Ada-und-Theodor-Lessing VHS offen und entgeltfrei. Externe Lehrkräfte von anderen VHSen oder Schulen sind herzlich willkommen – zum Teil wird für Externe eine Teilnahmegebühr von 30 € erhoben.

**Mehr als „nur“ das Buch –
Materialaustausch (sprachübergreifend)**

Die meisten Menschen haben ein visuelles Gedächtnis. Sie erinnern sich am besten an Sachen, die sie gesehen haben und haben durch Bilder einen besseren kognitiven Einstieg in Lerninhalte. Bilder eignen sich aber auch nicht nur in der Vermittlung von Unterrichtsstoff, sie bieten auch Sprechanklässe, lockern den Unterricht auf und sind sofort verständlich und greifbar.

In diesem Workshop wollen wir in einem ersten Teil Beispiele zeigen, wie Bilder im Unterricht eingesetzt werden können. In einem zweiten Teil haben Sie wie immer die Gelegenheit, bewährte und erprobte Materialien mit den anderen Workshop-TeilnehmerInnen auszutauschen. Bitte bringen Sie hierfür Übungen mit Bildern mit, die Sie schon erfolgreich eingesetzt haben.

70801C8

Anne Guilaine André/Iris Grallert

Freitag, 14:30 bis 16:30 Uhr

30. November

Haus der VHS

in Kooperation mit dem
Hueber Verlag
und Hachette FLE

Hueber

Atelier interactif FLE + Chapeau!

La nouvelle méthode de français A1 – B1

Zwei Workshops für Französisch-Lehrkräfte

70803C8

Freitag, 15 bis 16:30 Uhr und 17:15 bis 18:45 Uhr

7. Dezember

Haus der VHS

Anmeldung: www.hueber.de

In Zusammenarbeit mit
dem Klett Sprachen Verlag



**Con piacere nuovo,
sempre più vicino a chi insegna
e a chi impara!**

Vi invitiamo a conoscere Con piacere nuovo A1 e A2, i primi due volumi del consolidato manuale d'italiano in nuova edizione. Con piacere nuovo conserva tutte le virtù della prima edizione, assicura una progressione grammaticale adeguata al pubblico delle Volkshochschulen, un approccio didattico moderno e vivace, la presentazione di un'Italia attuale e non stereotipata attraverso materiali autentici, interculturali e interessanti, unità didattiche ben strutturate che consentono un facile orientamento a docenti e corsisti. In una grafica ancora più motivante sono stati aggiornati e migliorati i contenuti grazie ad un team di autrici e consulenti di grande esperienza e ai preziosi consigli pratici di voi insegnanti.

In questo seminario esploreremo insieme le novità del manuale e le metteremo in pratica.

70802C8

Dr. Giuliana Attolini

Freitag, 14:30 bis 16 Uhr

14. September

Haus der VHS

Fortbildungsangebot für KursleiterInnen

Gern unterstützen wir Sie als KursleiterInnen der VHS Hannover mit unserem Fortbildungsangebot. Damit wollen wir Ihnen Anregungen und Unterstützung bei der Einbindung neuer Methoden und Technologien in Ihren Unterricht geben.

Unser Angebot umfasst zurzeit folgende Themen:

- Überblick über neue Lernmedien und Lernformate
- Lernplattform Moodle
- Interactive Whiteboards und digitale Lehrwerke
- Medientechnik und Computer-Grundwissen



i Alle aktuellen Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier:
www.vhs-hannover.de/aus-den-programmbereichen/fuer-kursleiterinnen.html

Dieses Angebot ist für MitarbeiterInnen, KursleiterInnen, LernförderInnen sowie IntegrationslotsInnen der VHS Hannover entgeltfrei.

Apollo

Alle Filme in ORIGINALFASSUNG
mit deutschen Untertiteln

Studio für Filmkunst • Limmerstraße 50 • Tel. (0511) 452438 (ab 17.30 Uhr) • www.apollokino.de

OMU-WOCHE IN KOOPERATION MIT DER VHS HANNOVER

Donnerstag • 15.11.18 • 20:15 Uhr

DIE DUNKELSTE STUNDE

DARKEST HOUR – ENGLISCH

2 OSCARS 2018, u. a. für Gary Oldman als Bester Hauptdarsteller! GOLDEN GLOBE für Gary Oldman! Prächtiger Historienfilm mit viel Emotion und überraschendem Humor über die Tage, in denen sich für den britischen Premier Churchill und sein Land der Zweite Weltkrieg entscheidet.

„Erstklassige Geschichtsstunde und ein Fest der Schauspielkunst ... mehr als ein überzeugendes Portrait des Staatsmannes Winston Churchill.“ – Moma ZDF, Peter Twiehaus

GB 2017 • 125 Min. • FSK: 12 Jahre

Regie: Joe Wright (Abbitte, Stolz und Vorurteil)

mit: Gary Oldman, John Hurt, Lily James, Kristin Scott Thomas u. a.

Freitag • 16.11.18 • 18:00 Uhr

DAS MÄDCHEN AUS DEM NORDEN

SAMEBLOD – SCHWEDISCH

Die Emanzipationsgeschichte eines jungen Mädchens im Schweden der 1930er Jahre nutzt Regisseurin Amanda Kernell für einen Einblick in die Traditionen der samischen Kultur und ihre Stellung in der schwedischen Gesellschaft.

„Das Ereignis des Films ist Cecilia Sparrok ... In Sparroks Augen kann der Zuschauer lesen wie in einem spannenden, verstörenden und immer wieder sehr poetischen Buch.“ – EPD Film

Schweden 2016 • 110 Min. • FSK: 6 Jahre • Regie: Amanda Kernell

mit: Cecilia Sparrok, Erika Sparrok, Maj Doris Rimpi,

Julius Fleischanderl u. a.

Samstag • 17.11.18 • 18:00 Uhr

TANZ INS LEBEN

FINDING YOUR FEET – ENGLISCH

Romantische Feel-Good-Komödie über eine Frau, die es nach

35 Ehejahren noch einmal wissen will und neu startet ...

Hier wird Freundschaft und das Leben gefeiert.

Unter der Regie von Emmy-Preisträger Richard Loncraine brilliert in der Komödie ein hochkarätiges britisches Schauspielensemble.

GB 2017 • 111 Min. • FSK: 12 Jahre • Regie: Richard Loncraine (Richard III)

mit: Imelda Staunton, Joanna Lumley, Timothy Spall

Sonntag • 18.11.18 • 18:00 Uhr

DAS LEBEN IST EIN FEST

LE SENS DE LA FÊTE – FRANZÖSISCH

„Eine Hochzeitsfeier und viele Schwierigkeiten ... umwerfende französische Komödie ... auch diese Komödie – von den Machern von ‚Ziemlich beste Freunde‘ – ist unvergesslich ... Das komödiantische Feuerwerk ... übertrifft noch hochgesteckte Erwartungen ... schlichtweg der lustigste und freudvollste Film in diesem noch jungen Kinojahr.“ – HAZ

Frankreich 2017 • 117 Min. • FSK: 6 Jahre

Regie: Eric Toledano, Olivier Nakache

mit: Jean-Pierre Bacri, Jean-Paul Rouve, Gilles Lellouche u. a.

Montag • 19.11.18 • 18:00 Uhr

EINE FANTASTISCHE FRAU

UNA MUJER FANTÁSTICA – SPANISCH

OSCAR 2018 als Bester ausländischer Film! Ein Film über eine starke, lebenskluge, fantastische Frau. Ausgezeichnet mit dem SILBERNEN BÄREN der Berliner Filmfestspiele für das Beste Drehbuch.

„Ein Film mit einem Hauch Magie ... So wünscht man sich das:

Berlinale wie im Kino, ein Ticket in andere, aufregende Welten, andere Leben ... an der Hand einer großartigen Schauspielerin. Ein toller Film!“

– ZDF Aspekte

Spanien/Chile 2017 • 104 Min. • FSK: 12 Jahre • Regie: Sebastián Lelio

mit: Daniela Vega

Dienstag • 20.11.18 • 18:00 Uhr

MEINE TOCHTER

FIGLIA MIA – ITALIENISCH

Die romantische Dreiecks Geschichte ist auch die Geschichte einer Emanzipation mit tollen Landschaftsaufnahmen von Sardinien. Die zehnjährige Vittoria wächst in einem vom Tourismus unberührten sardischen Dorf auf. Eines Tages trifft sie bei einem Rodeo die ungestüme Angelica, die so ganz anders als ihre fürsorgliche Mutter Tina ist.

„Große Gefühle vor sardischer Kulisse.“ – Der Tagesspiegel

Italien 2018 • 100 Min. • FSK: 12 Jahre • Regie: Laura Bispuri

mit: Alba Rohrwacher, Valeria Golino, Sara Casu, Udo Kier u. a.

Mittwoch • 21.11.18 • 18:00 Uhr

WOHNE LIEBER UNGEWÖHNLICH

C'EST QUOI CETTE FAMILLE?! – FRANZÖSISCH

Mit viel Sinn, Humor und Verstand für die Fallstricke moderner Familienkonzepte erzählt diese herzhaft Komödie von einer grandiosen Wohnidee, die das Leben schöner, die Familien familiärer, Eltern menschlicher und das Chaos bunter macht. Der Film scheint uns Menschen aus der Seele zu sprechen und weiß uns geschwisterlich zu stimmen ...

Frankreich 2016 • 95 Min., FSK: 6 Jahre • Regie: Gabriel Julien-Laferrrière-

mit: Julie Gayet, Thierry Neuvic, Julie Depardieu, Lucien Jean-Baptiste, Claudia Tagbo u. a.

INTERKULTURELLE BEGEGNUNGEN >>>

Sprachen und Sprachenlernen sind auch im doppelten Sinne Schlüssel zu interkultureller Verständigung. Zum einen ermöglichen sie überhaupt erst die Begegnung und Auseinandersetzung mit Menschen anderer Kulturen, zum anderen – durch die Reflektion – die Verarbeitung der gegenseitigen Erfahrungen. Wir ergänzen deshalb unser Sprachenangebot mit Veranstaltungen unterschiedlicher Art, die zum Verständnis fremder Kulturen im Sinne einer interkulturellen Begegnung beitragen:

VERANSTALTUNGSREIHE

➔ **English Extra** siehe Seite 22

EINZELVERANSTALTUNGEN

➔ **Afrikaans für die Reise**
siehe Seite 52

➔ **Dänisch am Wochenende II**
siehe Seite 18

➔ **Español con „SABOR“ – Kochveranstaltung**
siehe Seite 57

➔ **Französisch für die Reise**
siehe Seite 42

➔ **La foire aux livres – Französischer Bücherflohmarkt**
siehe Seite 42

➔ **Polnisch für die Reise**
siehe Seite 71

➔ **Spanisch für die Reise**
siehe Seite 56

➔ **Thailändisch für die Reise**
siehe Seite 73

KURSE

➔ **Italienisch für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher**
siehe Seite 48

➔ **Spanisch für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher**
siehe Seite 56

➔ **Spanisch für den Urlaub**
siehe Seite 56

VERANSTALTUNGEN MIT UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft e. V.
➔ **Begegnungen mit China**
siehe Seite 75

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Griechischen Gesellschaft e. V.
➔ **Begegnungen mit Griechenland**
siehe Seite 75

*In Zusammenarbeit mit der
Deutsch-Indischen Gesellschaft e. V./Zweiggesellschaft Hannover*
➔ **Begegnungen mit Indien**
siehe Seite 75

*In Zusammenarbeit mit der Indian Association Hannover/
Indischer Verein Hannover*
➔ **Begegnungen mit Indien**
siehe Seite 75

*In Zusammenarbeit mit der
Deutsch-Japanischen Gesellschaft Hannover Chado-Kai e. V.*
➔ **Begegnungen mit Japan**
siehe Seite 75

➔ **Xpert Interkulturelle Kompetenz, Culture Communication Skills @
Module Basic und Professional** siehe Seite 147

Die VHS auf Instagram



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER) >>>

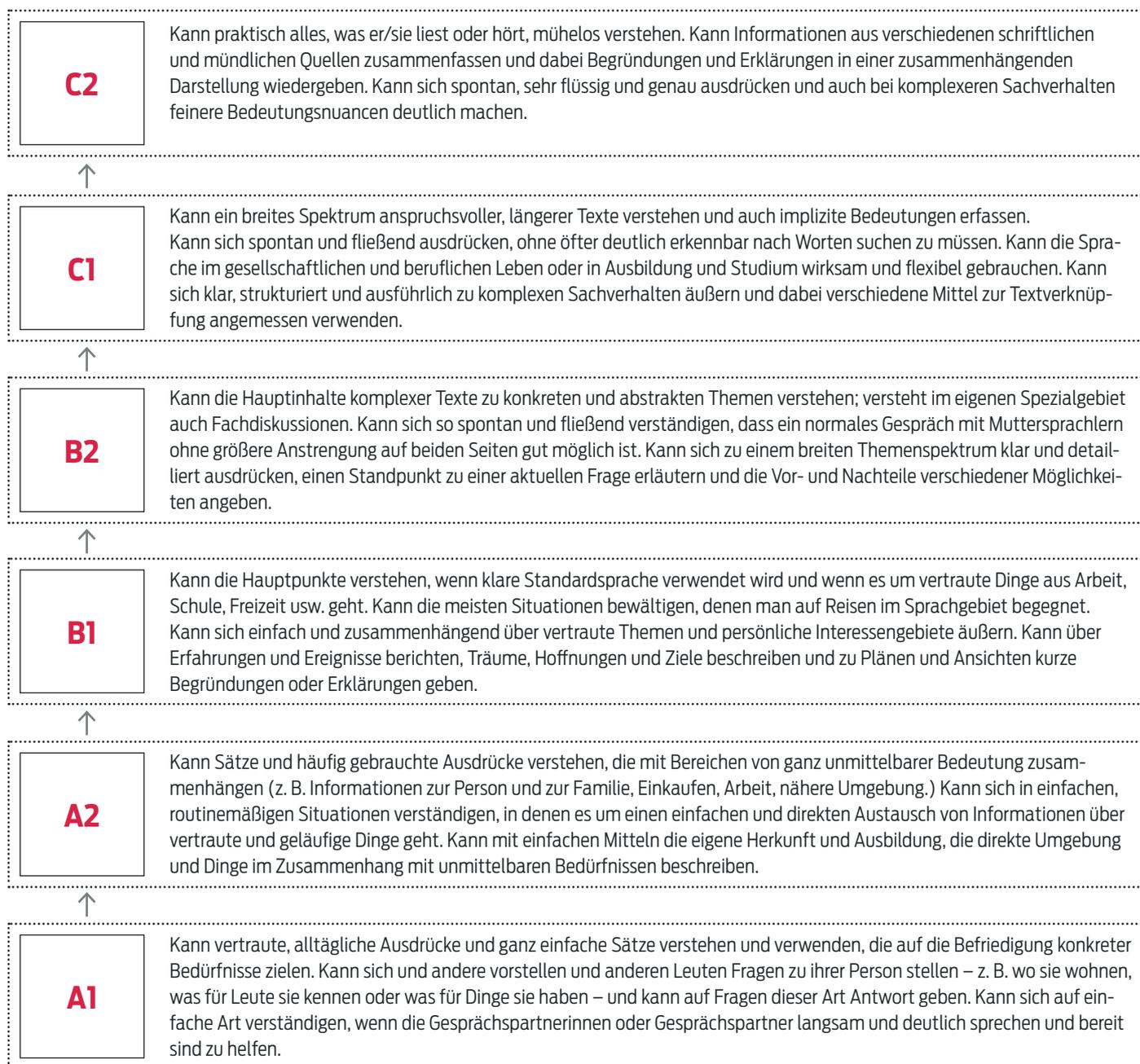
Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein/e KursteilnehmerIn in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren

Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Sie sollten aber auf jeden Fall von unserem kostenlosen Beratungsangebot Gebrauch machen.

Wir sind für Sie da!

Globale Beschreibung der Sprachkompetenz



↑ **KOMPETENZSTUFEN DES GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMENS**

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Iris Grallert

SPRECHSTUNDEN

Dienstag, 11:30 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)

TEL (0511) 168-46858

FAX (0511) 168-41527

ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

E-MAIL iris.grallert@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790

FAX (0511) 168-41527

ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage

E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG Bente Liedtke**DÄNISCH >>>****A1 Dänisch am Wochenende II**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die ein Semester Dänisch, den Bildungsurlaub für AnfängerInnen oder den Kurs Dänisch für die Reise gemacht haben. In diesem intensiven Wochenendkurs werden wir uns dem Thema „Alltag“ mit Tagesablauf, Freizeitaktivitäten und Berufe widmen. Die dazu gehörende Grammatik wird mit spielerischen Aufgaben geübt. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

77201Y8

Anne-Vibeke Christensen

Freitag, 17:30 bis 20:45 Uhr

Samstag, 8:30 bis 16 Uhr, 12 Ustd.

16. – 17. November

Haus der VHS

36 € + 6,50 € Zusatzkosten

A1 Dänisch I

„Vi snakkes ved! Aktuell A1+“

Hueber 105379-6 ab Lektion 1

77202Y8

Clemens Wirries

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x

30. August – 13. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP**Durch eine rechtzeitige Anmeldung**

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A1 Dänisch II

„Vi snakkes ved! Aktuell A1+“

Hueber 105379-6 ab Lektion 5

77203Y8

Clemens Wirries

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Dänisch III

„Vi snakkes ved! Aktuell A1+“

Hueber 105379-6 ab Lektion 8/9

77204Y8

Bente Liedtke

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A1/A2 Dänisch IV

„Vi snakkes ved!“

Hueber 005379-7 und 025379-1 ab Lektion 10

77205Y8

Anne-Vibeke Christensen

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

78 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 17. September

A2 Dänisch V

„Vi snakkes ved!“

Hueber 005379-7 und 025379-1 ab Lektion 15

77206Y8

Bente Liedtke

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Dänisch VI ***77207Y8**

Anne-Vibeke Christensen

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 13 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

78 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 17. September

A2 Dänisch Wiederholung und leichte Konversation ***77208Y8**

Bente Liedtke

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

77209Y8

Uffe Vajhøj

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.

6. September – 13. Dezember

Haus der VHS

60 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 20. September

A2 Dänisch Wiederholung und Konversation ***77210Y8**

Bente Liedtke

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Dänisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird viel gesprochen, unter anderem über Kurzgeschichten und Zeitungsartikel. Es werden Auszüge aus Büchern gelesen und über deren Inhalt und Charaktere diskutiert. Zur Vertiefung gibt es auch Grammatik-Übungen. Quereinsteiger sind willkommen.

77211Y8

Grethe Kazemzadeh

Montag, 18:45 bis 20:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

10. September – 21. Januar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

70 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 29. Oktober und

5. November

B1 Dänisch Konversation**77212Y8**

Uffe Vajhøj

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

6. September – 13. Dezember

Haus der VHS

60 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 20. September

* Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

GLIEDERUNG DER DEUTSCHKURSE NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER)

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

		ZERTIFIKAT C2-GDS					
Kompetente Sprachverwendung	C2	Vorbereitungskurs auf das C2-GDS					
						C2/1	
		ZERTIFIKAT C1					
Kompetente Sprachverwendung	C1	Vorbereitungskurs auf das Zertifikat C1					
						C1/1	
		ZERTIFIKAT B2					
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Vorbereitungskurs auf das Zertifikat B2		DeuFöv B2		B2/2	
						B2/1	
		DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER					
Selbstständige Sprachverwendung	B1	B1	Wiederholungskurse (A1-B1)		B1/2	Spezialkurse	
						Spezialkurse	
		A2/2 bis B1/2					
Elementare Sprachverwendung	A2	A2	A2/2		A2/2		
						A2/1	
		A2/1 bis A1/1					
Elementare Sprachverwendung	A1	A1	A1/2		A1/2		
						A1/1	
		INTEGRATION 4 x wöchentlich 4 Ustd.		STANDARD 4 x wöchentlich 2 Ustd. od. 2 x wöchentlich 4 Ustd.		SCHNELL 4 x wöchentlich 2 Ustd.	
		STANDARD 2 x wöchentlich 2 Ustd.		STANDARD 2 x wöchentlich 2 Ustd.		STANDARD 2 x wöchentlich 2 Ustd.	
Informationen über den eigenen Kenntnisstand/Teilnahme an der Beratung							

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

John Nichol

STUDIENLEITUNG N.N.**ORT** Haus der VHS, Raum 122, 1. Etage**SPRECHSTUNDEN** Dienstag und Donnerstag,
10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr**ORT** Haus der VHS, Raum 123, 1. Etage**TEL** (0511) 168-44787**SACHBEARBEITERIN** Susanne Wittkowski**TEL** (0511) 168-43231**SACHBEARBEITER** Michael Katz**TEL** (0511) 168-36635**FAX** (0511) 168-41532, -41527**ORT** Haus der VHS, Raum 121, 1. Etage**E-MAIL** 43.10.Integration@hannover-stadt.de**DEUTSCH
ALS FREMDSPRACHE >>>****Willkommen bei der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover!****Hannover – wo Hochdeutsch zu Hause ist.**

Hannover ist nicht nur die Hauptstadt Niedersachsens, sondern auch die Hauptstadt des Hochdeutschen. Der Vorteil für Sie ist, dass die Hannoveraner eine Sprache ohne Akzent sprechen, die überall in Deutschland verstanden wird. Auf Entdeckungstouren in der Stadt treffen Sie immer Menschen, die Sie sofort verstehen können. Und es gibt tatsächlich vieles in und um Hannover zu erleben. Vom Großstadtmenschen bis zum Naturfreund – hier kommt jede/r auf seine/ihre Kosten! Szenekneipen und trendige Geschäfte warten ebenso auf Ihren Besuch wie Museen, Oper und Theater, verträumte Winkel in der Altstadt und romantische Plätze an Hannovers Seen. Dabei liegen die schönsten Naturlandschaften Norddeutschlands wie die Lüneburger Heide und der Harz direkt vor der Haustür und auch Kleinstädte voller Romantik und Poesie wie Celle, Hameln und Lüneburg sind nur einen Katzensprung entfernt. Sogar in Hamburg oder Berlin sind Sie mit dem Zug in einer Stunde. Sagen Sie ja zu Hannover – der weltoffenen und doch gemütlichen Stadt! Also, worauf warten Sie noch?! Wir treffen uns in Hannover!

German as a foreign language

Welcome to the adult education centre Hannover (VHS). Hannover is not only the capital of Lower Saxony, but also the centre of Standard German (Hochdeutsch). You can practice your German in the town knowing that this is the language everybody in Germany understands and can speak.

Why the VHS?

The VHS is the largest school in Lower Saxony. Every year we offer 180 courses to over 2300 participants. Students have been learning successfully with us for over 50 years.

How to enrol?

Before you enrol in a course it is very important that you come to us to speak about your individual abilities and wishes, so together we can find the most suitable course for you before it starts. We do not accept enrolment via the internet.

Our office hours:

Tuesday and Thursday
10 am – 1 pm and 4 pm – 6 pm
Room 123, 1st floor
Burgstraße 14 · 30159 Hannover

Costs per semester:

50 lessons: 140 €
100 lessons: 260 €
200 lessons: 510 €

Reductions and payment in installments are available.

**Warum die
VHS Hannover?**

Die Volkshochschule ist die größte Anbieterin von Deutschkursen in Niedersachsen und verfügt über langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet.

Jährlich bieten wir 180 Kurse für ca. 2300 TeilnehmerInnen an.

Wir bieten

- hohe Unterrichtsqualität für alle TeilnehmerInnen
- hohe Leistungsstandards und Professionalität
- qualifizierte KursleiterInnen
- individuelle Förderung der TeilnehmerInnen, um ihre persönlichen Ziele schnell und effektiv zu erreichen

Seit über 50 Jahren lernen Menschen erfolgreich Deutsch an der VHS Hannover. Während dieser Zeit haben wir das Angebot ständig erweitert und differenziert, um neue fachliche Entwicklungen und veränderte Rahmenbedingungen den Teilnehmerwünschen anzupassen. Heute ist das Angebot in der Lage, praktisch jedes Anliegen der TeilnehmerInnen zu befriedigen – zusammen mit Ihnen erreichen wir die angestrebten Ziele, und zwar nach unserem Motto:

*„So schnell wie möglich,
so langsam wie nötig.“*

Foto: © Anne Guilaine André



Einbürgerungstest

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führen wir den Einbürgerungstest durch.

Jeder Teilnehmer erhält einen Fragebogen mit 33 Fragen und hat 60 Minuten Zeit die Fragen zu beantworten. Zu jeder Frage gibt es vier Antwortmöglichkeiten von denen eine „richtig“ ist – diese muss angekreuzt werden. Wenn mindestens 17 von 33 Fragen richtig sind, ist der Test bestanden, und ein Zertifikat wird vom Bundesamt ausgestellt.

Die Teilnahme an dem Test kostet 25 €.

Falls Sie sich für den Test anmelden möchten, kommen Sie zu uns in die Volkshochschule.

ANMELDUNG

Dienstag und Donnerstag,

10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

ORT Haus der VHS, Raum 123, 1. Etage

Wir vereinbaren einen Prüfungstermin.

Bitte Ihren Reisepass und 25 € zur Anmeldung mitbringen.

i Informationen zu den Testterminen erhalten Sie von Herrn Nichol, Tel. (0511) 168-44787 oder -43231

Semesterkurse

Die Semesterkurse beginnen in der Regel im September, Januar, Februar oder April eines Jahres und dauern 3 bis 4 Monate.

Sie können zwischen 4, 8, 16, 20 oder 25 Wochenstunden pro Woche wählen.

Die Kurse finden zu unterschiedlichen Tageszeiten, vormittags, nachmittags oder abends statt.

Uhrzeit und Intensität

- vormittags, ca. 9 bis 13 Uhr

15, 16 oder 25 Unterrichtsstunden/Woche

- nachmittags, ca. 14 bis 18 Uhr

12, 15 oder 16 Unterrichtsstunden/Woche

- abends, ab 18 Uhr

4 oder 8 Unterrichtsstunden/Woche

i In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie bei der Auswahl des passenden Kurses.

Spezialkurse/Fertigkeitstraining

Sie haben die Möglichkeit, aus einer Reihe von Kursen Module um Fertigkeitstraining auszuwählen. Diese ergänzenden Angebote helfen Ihnen, Ihre Lese- und Schreibkompetenz oder Kommunikationsfähigkeit gezielt zu verbessern. Unser Angebot umfasst

- Schreibwerkstätten
- Prüfungstraining
- Grammatik- und Rechtschreibkurse
- Gesprächstraining
- Konversationskurse

Intensiv- und Integrationskurse

Parallel zu den Semesterkursen bieten wir Intensivkurse über einen längeren Zeitraum (10 Monate Laufzeit) an. Diese Kurse sind besonders für Studenten und Auszubildende, die innerhalb kürzester Zeit einen Nachweis über ihre Sprachfähigkeit anstreben.

Die Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt. Diese Kurse werden in Teilzeit (12 bzw. 16 Unterrichtsstunden pro Woche) angeboten und sind für Berechtigte vorgesehen, die nicht täglich zu den Kursen kommen können, weil sie z. B. berufstätig sind oder auf ihre Kinder aufpassen müssen.

i Rufen Sie an, wenn Sie mehr über die aktuellen Kurse erfahren möchten, Tel. +49 511 168-44787 oder Frau Wittkowski, Tel. +49 511 168-43231



Deutsch als Fremdsprache

Die Kursangebote für das Herbstsemester 2018 entnehmen Sie bitte dem Sonderdruck „Deutsch als Fremdsprache“ (erhältlich in der VHS oder auf unserer Homepage www.vhs-hannover.de).

Beratungstermine

Sie können sich während der Sprechzeiten über die Kurse informieren. In einem persönlichem Gespräch besprechen wir, welcher Kurs für Sie der „richtige“ ist und melden Sie auf Wunsch an.



Unsere Kursangebote im Einzelnen

Sie können sich auf international anerkannte Prüfungen des Goethe Instituts vorbereiten und diese bei uns im Hause ablegen:

- **Deutsch – Test für Zuwanderer (B1)**
- **Zertifikat B2 und C1**
- **Zertifikat C2 – GDS**

Darüber hinaus bieten wir Vorbereitungskurse auf den **Test DaF** an.

Bei uns werden Sie auf ein Studium in Deutschland sprachlich gut vorbereitet.

Testzentrum TestDaF

Test Deutsch als Fremdsprache

Die VHS Hannover bietet ab 2018 als lizenziertes Testzentrum die Prüfung TestDaF an. TestDaF ist eine internationale Prüfung für Studierende und alle, die in akademischen Berufen tätig sind und ihre Deutschkenntnisse nachweisen müssen.

i Natalia Beckmann, Tel. (0511) 168-36 341
E-Mail: natalia.beckmann@hannover-stadt.de
Lindener Rathaus, Lindener Marktpl. 1, Raum 1.06
Sprechzeiten: Mittwoch und Freitag, 8 bis 13 Uhr

Mitarbeiterfortbildung

(Firmenschulung für MitarbeiterInnen)
Darüber hinaus können wir maßgeschneiderte Kurse anbieten. Diese werden mit Institutionen, Verbänden und Firmen auf die Bedürfnisse von ihren MitarbeiterInnen abgestimmt. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir schicken Ihnen umgehend ein Angebot zu.

telc Kompetenzzentrum Hochschule

Prüfungen telc C1 Hochschule

Die VHS Hannover ist seit April 2017 telc Kompetenzzentrum Hochschule. Im Rahmen der Zusammenarbeit mit telc führen wir die Prüfung telc C1 Hochschule durch, mit der das notwendige Sprachniveau C1 für den Zugang zum Studium nachgewiesen werden kann. Es werden mindestens 4 Prüfungen pro Jahr angeboten. Die Prüfungen so terminiert, dass man jeweils bis zum Beginn des Semesters den Sprachnachweis erreichen kann.

i **Anmeldung:** www.vhs-hannover.de/aus-den-programmbereichen/deutsch-und-integration/deutsch-pruefungen.html

ENGLISH EXTRA

VHS: viel mehr als Sprachenunterricht – unsere besonderen Kurse im Frühjahr 2018

Singaround

Evergreens, Golden Oldies, Folk & Pop – alles, was wir gern zusammen singen. Übt Aussprache, Betonung, macht selbstbewusster und sicherer beim Sprechen – und eine Menge Spaß!
Alle – Badewannennachtigallen und -krähen – sind herzlich willkommen!
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

72896F8

Mittwoch, 19 bis 20:30 Uhr, 6 x 2 Ustd.
26. September, 17. + 31. Oktober, 14. + 28. November, 12. Dezember
Freizeitheim Linden
30 € + 10 € Zusatzkosten



Cooking in English: Indian Home Cuisine

Authentisch Indisch kochen mit **Latif Al Hadad** nach seinen einfachen aber äußerst geschmacksreichen Familienrezepten! Dabei auf Englisch Interessantes über die indische Esskultur erfahren, anschließend gemütlich zusammen essen und die Gepflogenheiten der “dinner table conversation” üben ... Namaste, enjoy! ... *Namaste, enjoy!*

jeweils Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 1 x 4 Ustd.
Haus der VHS
20 € + 5,50 € Kosten für Zutaten (ca. 8 € pro Termin) werden vor Ort bar kassiert.

for newcomers
72897F8
13. September

for old and new participants:
guaranteed new menu!
72898F8
8. November

NEU! Cooking in English: Mediterranean-Caribbean Fusion

Thousands of miles apart, the Mediterranean and the Caribbean share sunshine, sandy beaches and a relaxed way of enjoying the good things of life reflected in their cooking.

72900F8
Michael Wagner
Sonntag, 10 bis 14:30, 6 Ustd.
21. Oktober
Haus der VHS
24 € + 3,50 € Zusatzkosten + 12 € Zutaten

Cooking in English: Tex-Mex

Tex-Mex? Think fajitas, chili con carne, nachos, 7-layer dip ... Welcome to the Tejanos' kitchen! Explore out this fiery and colorful cuisine with an expert guide.

72901F8
Michael Wagner
Sonntag, 10 bis 14:30, 6 Ustd.
11. November
Haus der VHS
24 € + 3,50 € Zusatzkosten + 12 € Zutaten

*1967er Flashmob bei „50 Jahre Flohmarkt Hannover“
Foto: © Roland Schwerdtfeger für VHS Hannover*

Ein Lernabenteuer für SchülerInnen der 6. und 7. Klassen

English Outdoors Jungle Camp

Ferien und dann noch Englisch lernen?! Na klar – aber ganz anders: lebendiges Englisch und Naturerlebnis auf dem einzigartigen Gelände des Schulbiologiezentrums Hannover ... zusammen draußen erforschen, entdecken, kochen und essen, anschließend zwei Tage Wildnis ... Schutzhütte bauen, Feuer machen, Spurensuche und mehr.

i Anmeldung nur nach Beratung:
Mic Hale, Tel. (0511) 168-40239,
mic.hale@hannover-stadt.de

... Obacht!
Bitte nur Freiwillige mit echtem Interesse!
„English Outdoors“ ist eine kongeniale Kooperation zwischen der Ada-und-Theodor-Lessing VHS, dem Schulbiologiezentrum Hannover und der Wildnisschule „Wildart“.

72899F8

Stephanie Sykes (Englischdozentin, USA) & **Jörg Näther** (Wildnispädagoge)
Dienstag – Donnerstag, 9 bis 16 Uhr
9. – 11. Oktober
Schulbiologiezentrum Hannover, Vinnhorster Weg 2
125 € inkl. Materialien, Getränke und einfachem Mittagessen
Ermäßigung mit Hannover-Aktiv-Pass auf Anfrage



UNSER ANGEBOT IN ENGLISCH

GLIEDERUNG DER ENGLISCHKURSE NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER)

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

Kompetente Sprachverwendung	C2	Cambridge Proficiency TOEFL Literature Advanced Conversation and Discussion						BU Advanced Professional English	
	C1	Cambridge Advanced TOEFL Literature Conversation and Discussion		Wochenend-Intensivkurs	Advanced Business Communications English for Scientists	Advanced Conversation		BU VII	
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Cambridge First Conversation and Revision	Schnellkurs	Wochenend-Intensivkurs 1-3	Business Communications Business Skills English for Scientists	Conversation and Revision		Business Skills BU VI	
	B1	Conversation and Consolidation Sprinter Easy Conversation Refresher Standardkurs	Intensivkurs am Vormittag Schnellkurs	Wochenend-Intensivkurs 1-3 Grammar in Action Let's Keep Talking	Business English Easy Conversation Business Basics	Teatime Conversation Standardkurs Slow English		Business Basics BU V	
EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATE									
Elementare Sprachverwendung	A2	Auffrischung Standard A2 2.1-3 Sprinter Standard A2/1.1-4	Intensivkurs am Vormittag Schnellkurs	Blockkurs A2	Wochenend-Intensivkurs 1-3	English at Work Intensivkurs	Standardkurs Festigung und Wiederholung Very Easy Book Club Very Easy Conversation WiedereinsteigerInnen	BU IV	
	A1	Standard A1.3 Standard A1.2 Standard A1.1 Einstiegskurs	Schnellkurs A1.2 Schnellkurs A1.1 Schnellkurs Einstiegskurs	Blockkurs A1 Blockkurs Einsteiger	Wochenend-Intensivkurs 1-3		Reise AnfängerInnen 1.-3. Semester	BU III BU II BU I	
		1 x wöchentl. 2-3 Ustd.	2 x wöchentl.	3 x wöchentl.	Wochenend-kurse	Englisch für den Beruf	Englisch für SeniorInnen	Bildungsurlaub	
Informationen über den eigenen Kenntnisstand/Teilnahme an der Beratung									

1

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Mic Hale
 TEL (0511) 168-40239
 FAX (0511) 168-44704

SPRECHSTUNDEN Dienstag und Donnerstag,
 10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr (außer in
 den Schulferien) und nach Vereinbarung
ORT Haus der VHS, Raum 127, 1. Etage
E-MAIL mic.hale@hannover-stadt.de

STUDIENLEITERIN Annakiska Exum-José
SPRECHSTUNDEN Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
 (außer in den Schulferien)

STUDIENLEITER Haitham Kondukji
SPRECHSTUNDEN Dienstag und Donnerstag,
 16 bis 18 Uhr (außer in den Schulferien)

SACHBEARBEITUNG Marion Mayer
 TEL (0511) 168-45498
 FAX (0511) 168-44704
ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage
E-MAIL marion.mayer@hannover-stadt.de

ENGLISCH >>>

i BERATUNG

Wie Sie auf den nächsten 18 Seiten sehen, ist das Englisch Kursangebot umfangreich und sehr differenziert. Die Kursankündigungen geben Ihnen eine Orientierung über die Schwerpunkte und das jeweilige Niveau der einzelnen Kurssysteme. Vielleicht fehlt Ihnen aber das Wissen über den eigenen Kenntnisstand? Da es immer schwierig ist, die eigenen Kenntnisse so einzuschätzen, dass man den richtigen Kurs aussuchen kann, bieten wir Ihnen ein persönliches Beratungsgespräch mit Einstufung an Hand eines genormten Diagnose-Tests an. Diesen Test können Sie bei uns während der Sprechstunden machen oder im Vorfeld aus dem Internet downloaden.

➔ **Den Einstufungstest finden Sie unter:**
<https://www.vhs-hannover.de/sprachkurse-kompetenzstufen/einstufungstest/download>



Das Ergebnis hilft uns in der anschließenden Beratung den für Sie passenden Kurs herauszufinden. Kommen Sie einfach während unserer Sprechstunden vorbei.

Wir helfen Ihnen gern bei der Auswahl des richtigen Kurses unter Berücksichtigung Ihrer Vorkenntnisse und Erwartungen.

Unsere Kurse haben verschiedene Ansätze und bieten verschiedene Lerngeschwindigkeiten und Terminierungen an, damit das Lernen im Einklang mit Ihren Bedürfnissen und Ihrem Alltag stattfindet:

Ein **Standardkurs** wäre für Sie geeignet, wenn Sie Englischlernen als Freizeitgestaltung/Lebensbereicherung sehen und/oder wenig Zeit haben.

Ein **Schnellkurs** wäre für Sie geeignet, wenn Sie Ihr Englisch konsequent und systematisch innerhalb eines Jahres um ein Niveau (z. B. A2 > B1) verbessern wollen.

Ein **Sprinterkurs** wäre für Sie geeignet, wenn Sie mit begrenztem Zeitaufwand schnell und systematisch vorwärtskommen wollen.

Ein **Auffrischkurs** (Refresher Course) wäre für Sie geeignet, wenn Sie schon mal auf dem entsprechenden Niveau waren aber in letzter Zeit keine oder kaum Praxis hatten.

Ein **Intensivkurs** am Vormittag bietet eine vielfältige Lernerfahrung, wenn Sie Ihr Englisch bereichern und vertiefen wollen.

Ein **Blockkurs** wäre für Sie geeignet, wenn Sie in kürzester Zeit Basiskenntnisse und -kompetenzen erwerben wollen.

Eine **Wochenend-Intensivkursreihe** wäre für Sie geeignet, wenn Sie innerhalb eines halben Jahres Ihre Kenntnisse und Kompetenzen auf dem jeweiligen Niveau befestigen und ausbauen wollen.

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachunterricht** siehe Seite 22

i **HINWEIS**
Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

EINSTIEGSKURSE

Unsere Einstiegskurse sind für TeilnehmerInnen, die keinen oder kaum Englischunterricht erhalten haben. Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dies Jahre zurückliegt und Sie vieles vergessen haben, sind diese Anfängerkurse für Sie wahrscheinlich nicht geeignet, sondern eher Kurse auf Niveau A1 oder sogar A2. Lassen Sie sich auf jeden Fall beraten. Wir helfen Ihnen gern bei der Auswahl des richtigen Kurses unter Berücksichtigung Ihrer Vorkenntnisse und Erwartungen.

Standardkurs Einstiegskurs 1
 Lehrbuch: "NEXT Starter"
 (Hueber 978-3-19-202930-1)

72500F8
Rixte Bandmann
 Freitag, 9 bis 10:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
19. Oktober – 21. Dezember
 Haus der VHS
 50 € + 9 € Zusatzkosten

Schnellkurs Einstiegskurs
 Lehrbuch: "NEXT Starter"
 (Hueber 978-3-19-202930-1)

72501F8
Philip Papaioannou
 Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
 12 x 3 Ustd.
23. Oktober – 29. November
 Haus der VHS
 90 € + 9 € Zusatzkosten

Blockkurs Einstiegskurs
 Lehrbuch: "NEXT Starter" Aktualisierte Ausgabe
 (Hueber 978-3-19-202930-1)

72515F8
Dr. Elke Maseela
 Montag, Mittwoch und Freitag, 9 bis 11:45 Uhr,
 12 x
3. – 28. September
 Haus der VHS
 100 € + 9 € Zusatzkosten

A1

Kurse auf Niveau **A1** zielen darauf ab, dass Sie sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern und kurzen Sätzen auf einfachste Weise ausdrücken können, zum Beispiel:

- jemanden begrüßen, sich vorstellen, und Menschen auf einfachste Weise kennenlernen, z. B. wo sie wohnen, ihre Familie und Lebenssituation
- einfache Fragen stellen und beantworten, d. h. alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen.

Wenn Sie drei oder mehr von diesen Fähigkeiten schon besitzen, entsprechen Ihre jetzigen Kompetenzen in aller Wahrscheinlichkeit mindestens dieser Stufe – lassen Sie sich in diesem Fall beraten und/oder schauen Sie Niveau A2 an!

A1 Standardkurs A1.1

Lehrbuch: "NEXT A1" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-002842-6) Units 1-4

72503F8

Olaf Borrmann

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

50 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs A1.2

Lehrbuch: "NEXT A1" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-002942-6) Units 5-8

72504F8

Olaf Borrmann

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

70 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs A1.3

Lehrbuch: "NEXT A1" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-002942-6) Units 9-12

72505F8

Olaf Borrmann

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

70 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Wochenend-Intensivkurse

Lehrbuch: "Cutting Edge 3rd Edition Starter" (Pearson 978-1-44-793694-7)

Teil 1

72610F8

Kristina Meier-Gaarz

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

22. September – 3. November

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 2

72611F8

Kristina Meier-Gaarz

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

17. November – 15. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 3

72612F8

Kristina Meier-Gaarz

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

19. Januar – 16. Februar 2019

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs A1.1

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Beginner" (Hueber 978-3-19-352951-0) Units 1-3

72507F8

Philip Papaioannou

Dienstag und Donnerstag 18:30 bis 21 Uhr,

12 x 3 Ustd.

8. Januar – 19. Februar 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs A1.2

Lehrbuch: "NEXT A1" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-002942-6) Units 7-12

72018F8

Marina Wetzel

Montag und Mittwoch 18:30 bis 21 Uhr,

12 x 3 Ustd

13. August – 19. September

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Beginner" (Hueber 978-3-19-352951-0) Units 4-6

Units 4-6

72509F8

Philip Papaioannou

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,

12 x 3 Ustd

26. Februar – 4. April 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Blockkurs

Lehrbuch: "NEXT A1" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-002942-6)

72516F8

Dr. Elke Maseela

Montag, Mittwoch und Freitag, 9 bis 12 Uhr,

17 x

15. Oktober – 14. November

Haus der VHS

150 € + 9 € Zusatzkosten

➔ ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachunterricht siehe Seite 22

! HINWEIS

Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A2

Kurse auf Niveau **A2** zielen darauf ab, dass Sie, obwohl Sie noch viele Fehler machen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen können, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Sachen geht, zum Beispiel:

- mit einfachen Mitteln sich selbst, Ihre direkte Umgebung und Lebenssituation beschreiben, und ähnliche Informationen von anderen abfragen und verstehen
- etwas zum Essen und Trinken bestellen
- nach dem Weg fragen und Auskunft geben
- einen Postkartengruß schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, wie z. B. im Flughafen, verstehen

Wenn Sie mit Ihrem Englisch von solchen Aufgaben noch überfordert wären, lassen Sie sich beraten oder schauen Sie Niveau A1 an.

Wenn Sie drei oder mehr von diesen Fähigkeiten schon besitzen, entsprechen Ihre jetzigen Kompetenzen in aller Wahrscheinlichkeit mindestens dieser Stufe – lassen Sie sich in diesem Fall beraten und/oder schauen Sie Niveau B1 an!

A2 Standardkurs A2/1.2

Lehrbuch: "Speakout Elementary 2nd Edition" (Pearson 978-1-29-211592-4) ab ca. Unit 4

72520F8

Marina Wetzel

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 13 x 2 Ustd.

12. September – 19. Dezember

Haus der VHS

65 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs A2/1.3

Lehrbuch: "Speakout Elementary 2nd Edition" (Pearson 978-1-29-211592-4)

72521F8

Kate Vanderpool

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs A2/1.4

Lehrbuch: "Headway English A2" (Oxford 978-0-19-474131-6) ab Unit 10

72522F8

Leyla Mortazavi

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs A2/2.1

Lehrbuch: "NEXT A2/2" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-202933-2) ab Unit 1

72523F8

Kate Vanderpool

Donnerstag 18:00 bis 19.30 Uhr,

14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs A2/2.3

Lehrbuch: "NEXT A2/2" Aktualisierte Ausgabe (Hueber 978-3-19-202933-2) ab Unit 6

72524F8

Sabine Rösemann

Mittwoch, 18:30 bis 20 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Sprinterkurs

Lehrbuch: "Empower A2" (Klett 978-3-12-540371-0)

72525F8

Susanne Kessler

Dienstag, 15:30 bis 18 Uhr, 10 x 3 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

➔ ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachenunterricht siehe Seite 22

A2 English for Tourists

„Englisch für die Reise“ ist viel mehr als Check-in, Auto mieten, Essen bestellen und Shopping! Man will auch Land und Leute (Einheimische und andere Urlauber) kennen lernen – und Englisch ist oft das beste Mittel, um mit dem netten Paar am Nebentisch Kontakt zu knüpfen oder wenn man in der Disco nicht allein tanzen will.

Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Neben wichtigen Wörtern und Redewendungen für die wesentlichen Sprechsituationen, die Sie als Tourist im Ausland erleben, lernen Sie auch, wie Sie auf Englisch Smalltalk initiieren können, um das Beste aus den schönsten Tagen des Jahres zu machen.

Lehrbuch: "Great! Survival English" (Klett 978-3-12-501495-4)

72526F8

Latif Al Hadad

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

25. Oktober – 13. Dezember

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

60 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Wochenend-Intensivkurs

Lehrbuch: "Empower A2" (Klett 978-3-12-540371-0)

Teil 1

72620F8

Marion Sprengel

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

22. September – 3. November

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 2

72622F8

Marion Sprengel

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

17. November – 15. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 3

72624F8

Marion Sprengel

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

19. Januar – 16. Februar 2019

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Intensivkurs am Vormittag A2.2

Lehrbuch: "Empower A2"
(Klett 978-3-12-540371-0) ab ca. Unit 6

72530F8

Marion Sprengel

Dienstag und Freitag, 9:45 bis 12:15 Uhr,
12 x 3 Ustd.

11. September – 2. November

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Empower A2"

(Klett 978-3-12-540371-0) ab ca. Unit 9

72531F8

Marion Sprengel

Dienstag und Freitag, 9:45 bis 12:15 Uhr, 12 x
3 Ustd.

13. November – 21. Dezember

Haus der VHS 90 € + 9 € Zusatzkosten

**A2 Intensivkurs am Vormittag
Konsolidierung**

Verschiedene Materialien

72035F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 9:45 bis 12:15 Uhr,
8 x 3 Ustd.

14. August – 6. September

Haus der VHS

60 € + 10 € Zusatzkosten

HINWEIS

Da wir im Herbst 2018 ein **neues Lehrwerk für die Schnellkurse-Reihe** nach und nach einführen, finden Sie hier sowohl die alte als auch die neue Stufenbezeichnungen. Wir beraten Sie gern.

A2 Schnellkurs A2.1

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Elementary" (Hueber 978-3-19-372951-4)

Units 1-3

72533F8

Marina Wetzel

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

22. Oktober – 28. November

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs A2/1.2

Lehrbuch: "NEXT A2/1" Aktualisierte Ausgabe
(Hueber 978-3-19-202932-5) Units 6-10

72042F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

14. August – 20. September

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs A2.1+2

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Elementary" (Hueber 978-3-19-372951-4)

Units 1-6

72540F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

23. Oktober – 29. November

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs A2.2

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Elementary" (Hueber 978-3-19-372951-4)

Units 4-6

72541F8

Marina Wetzel

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

7. Januar – 13. Februar 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs A2.3

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Elementary" (Hueber 978-3-19-372951-4)

Units 7-9

72543F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 18.30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

8. Januar – 19. Februar 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

72544F8

Marina Wetzel

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

25. Februar – 3. April 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs A2.4

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition Elementary" (Hueber 978-3-19-372951-4)

Units 10-12

72545F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

26. Februar – 4. April 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Blockkurs

Lehrbuch: "NEXT A2/1" Aktualisierte Ausgabe
(Hueber 978-3-19-202932-5)

72517F8

Dr. Elke Maseela

Montag, Mittwoch und Freitag, 9 bis 12 Uhr,
17 x

3. – 21. Dezember, 7. – 23. Januar 2019

Haus der VHS

150 € + 9 € Zusatzkosten

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als
Sprachenunterricht** siehe Seite 22

HINWEIS

Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

B1

Kurse auf Niveau B1 zielen darauf ab, dass Sie sich, obwohl noch mit Fehlern, im Alltag verständigen können, zum Beispiel:

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- persönliche Briefe schreiben
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- sich in den meisten Alltagssituationen im Ausland zurechtfinden.

Wenn Sie mit Ihrem Englisch von solchen Aufgaben noch überfordert wären, lassen Sie sich beraten oder schauen Sie Niveau A2 an.

Wenn Sie drei oder mehr von diesen Fähigkeiten schon besitzen, entsprechen Ihre jetzigen Kompetenzen in aller Wahrscheinlichkeit mindestens dieser Stufe – lassen Sie sich in diesem Fall beraten und/oder schauen Sie Niveau B2 an!

B1 Standardkurs B1/1.2

Lehrbuch: "Next B1/1"
(Hueber 978-3-19-002934-1) ab Unit 5

72550F8

Patricia Clemente

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Next B1/1"
(Hueber 978-3-19-002934-1) Units 6-10

72551F8

Louisa Jauer

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Refresher Course

Lehrbuch: "Network B1 Refresh Now"
(Klett 978-3-12-605189-7)

72553F8

Philip Papaioannou

Dienstag, 9 bis 11:30, 14 x 3 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

105 € + 9 € Zusatzkosten

Various materials and easy conversation

72554F8

Latif Al Hadad

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

105 € + 10 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network B1 Refresh Now"
(Klett 978-3-12-605189-7) ab Unit 9

72555F8

Maria Chrysanthou

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

105 € + 10 € Zusatzkosten

B1 Sprinterkurs

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9) ab Unit 5/6

72557F8

Richard Ross

Mittwoch, 15 bis 17:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

105 € + 10 € Zusatzkosten

B1 Wochenend-Intensivkurse

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9)

Teil 1

72630F8

Latif Al Hadad

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

22. September – 3. November

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 2

72631F8

Latif Al Hadad

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

17. November – 15. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 3

72632F8

Latif Al Hadad

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

19. Januar – 16. Februar 2019

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Intensivkurs am Vormittag B1.1

Lehrbuch: "Cutting Edge Intermediate Third Edition" (Pearson 978-1-4479-3687-9)

ab ca. Unit 3

72560F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 9:45 bis 12:15 Uhr,

12 x 3 Ustd.

11. September – 1. November

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

72561F8

Haitham Kondukji

Dienstag und Donnerstag, 9:45 bis 12:15 Uhr,

12 x 3 Ustd.

13. November – 20. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Intensivkurs am Vormittag B1.2

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9)

72563F8

Philip Papaioannou

Montag und Mittwoch, 9:45 bis 12:15 Uhr,

12 x 3 Ustd.

17. September – 7. November

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

72564F8

Philip Papaioannou

Montag und Mittwoch, 9:45 bis 12:15 Uhr,

12 x 3 Ustd.

12. November – 19. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Intensivkurs am Vormittag B1.3

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9)

72566F8
Peter Glamb

Dienstag und Donnerstag, 9:45 bis 12:15 Uhr,
12 x 3 Ustd.

11. September – 1. November

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
90 € + 9 € Zusatzkosten

72567F8
Peter Glamb

Dienstag und Donnerstag, 9:45 bis 12:15 Uhr,
12 x 3 Ustd.

13. November – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Intensivkurs am Vormittag B1+

Lehrbuch: "Empower B1+" Student's Book
(Klett 978-3-12-540385-7) ab Unit 3

72568F8
Susanne Kessler

Montag und Mittwoch, 9:45 bis 12:15 Uhr,
12 x 3 Ustd.

10. September – 31. Oktober

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

ab ca. Unit 5

72569F8
Susanne Kessler

Montag und Mittwoch, 9:45 bis 12:15 Uhr,
12 x 3 Ustd.

12. November – 19. Dezember

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1.1

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition
Pre-Intermediate"
(Hueber 978-3-19-172952-3) Units 1-3

72089F8

Maria Chrysanthou

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

13. August – 19. September

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

! HINWEIS

Da wir im Herbst 2018 ein **neues Lehrwerk für die Schnellkurse-Reihe** nach und nach einführen, finden Sie hier sowohl die alte als auch die neue Stufenbezeichnungen. Wir beraten Sie gern.

B1 Schnellkurs B1.2

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition
Pre-Intermediate"
(Hueber 978-3-19-172952-3) Units 4-6

72587F8

Maria Chrysanthou

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

22. Oktober – 28. November

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1.3

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition
Pre-Intermediate"
(Hueber 978-3-19-172952-3) Units 7-9

72590F8

Maria Chrysanthou

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

7. Januar – 13. Februar 2019

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten
Lehrbuch wird bekanntgegeben.

B1 Schnellkurs B1.4

Lehrbuch: "Straightforward Second Edition
Pre-Intermediate"
(Hueber 978-3-19-172952-3) Units 10-12

72592F8

Maria Chrysanthou

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

25. Februar – 3. April 2019

Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als
Sprachenunterricht** siehe Seite 22

B1 Schnellkurs B1/2.2

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9) Units 5-8

72097F8

Kristina Meier-Gaarz

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

14. August – 20. September

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1/2.3

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9) Units 9-12

72593F8

Kristina Meier-Gaarz

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

23. Oktober – 29. November

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1+.1

Lehrbuch: "Empower B1+"
(Klett 978-3-12-540385-7) Units 1-4

72595F8

Kristina Meier-Gaarz

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

8. Januar – 19. Februar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1+.2

Lehrbuch: "Empower B1+"
(Klett 978-3-12-540385-7) Units 5-7

72596F8

Kristina Meier-Gaarz

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

13. August – 19. September

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
90 € + 9 € Zusatzkosten

72597F8

Kristina Meier-Gaarz

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

26. Februar – 4. April 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs B1+.3

Lehrbuch: "Empower B1+"
(Klett 978-3-12-540385-7) Units 4/5-7

72098F8

Philip Papaioannou

Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd

14. August – 20. September

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Empower B1+"

(Klett 978-3-12-540385-7) Units 8-10

72599F8

Kristina Meier-Gaarz

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

22. Oktober – 28. November

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 English Weekend – Grammar in Action

Simple Past ist selten simpel? *In, at or on*, wer weiß das schon? Wir haben eine Fibel für Ihr Faible! Wenn Sie eigentlich ganz gut in Englisch kommunizieren, es aber ganz genau wissen möchten und es mit den häufigsten Problemstrukturen aufnehmen wollen, bietet Ihnen dieses Seminar die nötige Herausforderung! Sie wiederholen alle Zeiten (aktiv und passiv), Konditionalsätze, indirekte Rede, Adjektiven und Adverbien, erkennen Regelmäßigkeiten und besprechen Ausnahmen, und finden Freude am gemeinsamen Üben der englischen Syntax.

Auch wenn Sie schon in einem VHS-Kurs sind, lassen Sie sich vor der Anmeldung beraten!

Intensivkurs: Breites Themenspektrum und Zeit für Vertiefung

72665F8

Dr. Elke Maseela

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr

Samstag, 9 bis 14 Uhr

9. + 10., 16. + 17. November

Haus der VHS

45 € + 10 € Zusatzkosten

Kompaktkurs: Die wesentlichen Zeiten und Strukturen

72666F8

Dr. Elke Maseela

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr

Samstag, 9 bis 16 Uhr

18. + 19. Januar 2019

Haus der VHS

30 € + 6,50 € Zusatzkosten

B1 English Weekend – Let's keep talking

Sie suchen eine Blitzauffrischung Ihres gesprochenen Englisch oder möchten sich in unseren Konversationskursen orientieren? Hier läuft alles bestens auf Englisch: Durchspielen von verschiedenen Situationen im Ausland, Sprechübungen, Diskussionen, Sprachspiele, englische Songs und mehr werden Sprechhemmungen schnell abbauen. Wichtige grammatische Strukturen werden in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt und Sie erweitern Ihr Englischrepertoire. Have a nice weekend!

72660F8

Annakiska Exum-José & Michael Sanderson

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr

Samstag, 9 bis 15:30 Uhr

9. + 10. November

Haus der VHS

30 € + 6,50 € Zusatzkosten

72661F8

Annakiska Exum-José & Michael Sanderson

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr

Samstag, 9 bis 15:30 Uhr

7. + 8. Dezember

Haus der VHS

30 € + 6,50 € Zusatzkosten

72662F8

Annakiska Exum-José & Michael Sanderson

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr

Samstag, 9 bis 15:30 Uhr

8. + 9. Februar 2019

Haus der VHS

30 € + 6,50 € Zusatzkosten

B1.1 Easy Conversation

Let's talk! Im Vordergrund stehen Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen mündlich behaupten und lebendige Gespräche genießen. Diese Kurse berücksichtigen im besonderen Maße Ihre eigenen Interessen an Themen und Inhalten. Wichtige grammatische Strukturen werden in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt und Sie trainieren und erweitern Ihren Grundwortschatz.

Lassen Sie sich bitte auf jeden Fall einstimmen und beraten; uns (und vor allem Ihnen!) ist es wichtig, dass Sie von Anfang an in dem für Sie passenden Kurs sind.

72700F8

Lehrbuch: "Speakout Pre-Intermediate"
(Pearson 978-1-40-821932-4)

Anna Illmer

Montag, 18:30 bis 20 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72701F8

Lehrbuch: "In Conversation I"

(Klett 978-3-12-501555-5) ab ca. Unit 11

Iris Grallert

Dienstag, 9:30 bis 11 Uhr, 13 x 2 Ustd.

11. September – 18. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestr. 100

70,20 € + 9 € Zusatzkosten

72702F8

Lehrbuch: "Network Refresh Now B1"

(Klett 978-3-12-605189-7) ab Unit 5

Maria Chrysanthou

Dienstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72703F8

Lehrbuch: "In Conversation II"

(Klett 978-3-12-501556-2) ab Unit 10

Fiona Cordy

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72704F8 Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Philip Papaioannou

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72705F8

Lehrbuch: "In Conversation I"

(Klett 978-3-12-501555-5) ab Unit 1

Rixte Bandmann

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72706F8

Lehrbuch: "Empower B1+"

(Klett 978-3-12-540385-7) ab Unit 3

Sabine Rösemann

Donnerstag, 17:30 bis 19 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

B1.2 Conversation and Consolidation

Let's talk! Im Vordergrund stehen Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen mündlich behaupten und lebendige Gespräche genießen. Diese Kurse berücksichtigen im besonderen Maße Ihre eigenen Interessen an Themen und Inhalten. Wichtige grammatische Strukturen werden in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt und Sie trainieren und erweitern Ihren Wortschatz.

Lassen Sie sich bitte auf jeden Fall einstufen und beraten; uns (und vor allem Ihnen!) ist es wichtig, dass Sie von Anfang an in dem für Sie passenden Kurs sind.

72710F8

Lehrbuch: "In Conversation II"
(Klett 978-3-12-501556-2)

Maryam Botshekan

Montag, 17:30 bis 19 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72211F8

Lehrbuch: "Empower B2"
(Klett 978-3-12-540392-5) ab Unit 4

Sabine Rösemann

Dienstag, 10:30 bis 12 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm,

Walderseestraße 100

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72712F8

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Anna Illmer

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72713F8

Lehrbuch: "Empower B1"
(Klett 978-3-12-540378-9) ab Unit 9

Octavia Masur

Freitag, 8 bis 9:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.

14. September – 21. Dezember

Haus der VHS

70,20 € + 9 € Zusatzkosten

72714F8

Lehrbuch: "Headway English B1+"
(Oxford 978-0-19-474147-7) ab Unit 7

Susanne Kessler

Freitag, 11:30 bis 13 Uhr, 14 x 2 Ustd.

7. September – 21. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

B2

Kurse auf Niveau **B2** zielen darauf ab, dass Sie in verschiedenen Situationen und ohne große Mühe sich gut verständigen können – Sie machen noch einige Fehler, aber man versteht Sie problemlos. Sie können zum Beispiel:

- sich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen Ihre Ansichten begründen.

Wenn Sie mit Ihrem Englisch von solchen Aufgaben noch überfordert wären, lassen Sie sich beraten oder schauen Sie Niveau B1 an.

Wenn Sie drei oder mehr von diesen Fähigkeiten schon besitzen, entsprechen Ihre jetzigen Kompetenzen in aller Wahrscheinlichkeit mindestens dieser Stufe – lassen Sie sich in diesem Fall beraten und/oder schauen Sie Niveau C1 an!

B2 Wochenend-Intensivkurs

Lehrbuch: "Cutting Edge Upper-Intermediate 3rd Edition" (Pearson 978-1-44-793698-5)

Teil 1

72640F8

Martin Ansbro

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

22. September – 3. November

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 2

72641F8

Martin Ansbro

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

17. November – 15. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

Teil 3

72642F8

Martin Ansbro

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

19. Januar – 16. Februar 2019

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

B2.1 Schnellkurs

Lehrbuch: "Empower B2"
(Klett 978-3-12-540392-5) Units 1-4

72602F8

Kristina Meier-Gaarz

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

7. Januar – 13. Februar 2019

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

B2.2 Schnellkurs

Lehrbuch: "Empower B2"
(Klett 978-3-12-540392-5) Units 5-8

72603F8

Kristina Meier-Gaarz

Montag und Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr,
12 x 3 Ustd.

25. Februar – 3. April 2019

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Conversation and Revision

If you can get around easily and get along well with people in English, but would like to work on your vocabulary and fluency, then a conversation course at this level would probably meet your needs. The emphasis is on speaking and listening, improving such conversational skills as putting your opinions across, agreeing and disagreeing (politely but firmly!), checking understanding, interrupting and responding to interruptions ... on a wide range of general interest and current affairs subjects and in various situations.

Please consult the English department before registering, as the courses have various approaches and characters.

72720F8

Lehrbuch: "In Conversation B2/C1"
(Klett 978-3-12-501557-9) from Unit 4 & various materials

Maria Chrysanthou

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachenunterricht** siehe Seite 22

72721F8

Lehrbuch: "Global Advanced"
(Macmillan 978-0-23-003327-6)

Dr. Elke Maseela

Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

18. September – 18. Dezember

Haus der VHS

64,80 € + 9 € Zusatzkosten

72722F8

Various materials

N.N.

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

72723F8

Lehrbuch: "New Cutting Edge Advanced"
(Pearson 978-1-4479-3680-0)

John-Michael Nötzel

Mittwoch, 18:30 bis 20 Uhr, 12 x 2 Ustd.

29. August – 28. November

Haus der VHS

64,80 € + 9 € Zusatzkosten

72724F8

Lehrbuch: "Speakout Upper-Intermediate"
(Pearson 978-1-40-821933-1) from Unit 9

Sabine Rösemann

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72725F8

Various Materials

Iris Grallert

Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr, 14 x 2 Ustd.

20. September – 17. Januar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

72726F8

Lehrbuch: "Speakout Upper-Intermediate"
(Pearson 978-1-40-821933-1) from Unit 10

Jane Klatt

Freitag, 10 bis 11:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

9. September – 21. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

➔ ENGLISH EXTRA – mehr als
Sprachenunterricht siehe Seite 22

! HINWEIS

Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab
10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt
ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive
Kleinkurse.

C1

Kurse auf Niveau **C1** zielen darauf ab,
dass Sie sich auch in unerwarteten und
anspruchsvollen Situationen zurecht-
finden und sich fast immer deutlich und
weitgehend korrekt ausdrücken, zum
Beispiel:

- mit MuttersprachlerInnen über
anspruchsvolle Themen diskutieren
- komplexe Sachverhalte darstellen
den meisten Fernsehsendungen
problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und
literarische Texte lesen

Wenn Sie mit Ihrem Englisch von solchen
Aufgaben noch überfordert wären,
lassen Sie sich beraten oder schauen
Sie Niveau B2 an.

Wenn Sie drei oder mehr von diesen
Fähigkeiten schon besitzen, entsprechen
Ihre jetzigen Kompetenzen in aller Wahr-
scheinlichkeit mindestens dieser Stufe –
lassen Sie sich in diesem Fall beraten
und/oder schauen Sie Niveau C2 an!

C1 Wochenend-Intensivkurs

Lehrbuch: "Keynote Advanced" Combo-Split A
(Cengage 978-1-33-756132-7)

72650F8

Fiona Cordy

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

22. September – 3. November

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

72651F8

Fiona Cordy

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

17. November – 15. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

72652F8

Fiona Cordy

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

19. Januar – 16. Februar 2019

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

C1 Conversation and Discussion

If you can almost always say what you mean
in English, and are interested in what others
have to say (and what they really mean), you
will be well served by a course at this level.
The emphasis is on honing discussion and
conversational skills to hold your own with
educated native speakers on demanding
topics chosen from current affairs, cultural,
social and moral issues, and other areas of
shared interest. Please consult the English
department before registering, as the courses
have various approaches and characters.

72730F8

Various Materials

Susanne Kessler

Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

72731F8

Various Materials

Jane Klatt

Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Kath. Pfarrgemeinde Hl. Engel,
Böhmerwaldstraße 8

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

C1 People & Politics Discussion Group

Current affairs and the underlying issues are
our focus. We take a close look at what's go-
ing on in the world and debate these matters
in depth, while also dipping into language
points that present themselves. Whether it's
politicians' tweets or Ted Talks, broadsheet
banter or BBC broadcasts, we're eager to be
informed and keen to talk about trending
topics of the day in a relaxed discussion group.

72734F8

Various Materials

Michael Sanderson

Dienstag, 18 bis 19.30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Haus der VHS

54 € + 10 € Zusatzkosten

C2

Kurse auf Niveau **C2** zielen darauf ab, dass Sie sich in allen Situationen annähernd wie ein/e gebildete/r MuttersprachlerIn ausdrücken können, zum Beispiel:

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Sachbücher und Belletristik lesen
- sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen

- problemlos so gut wie alles verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird
Wenn Sie mit Ihrem Englisch von solchen Aufgaben noch überfordert wären, lassen Sie sich beraten oder schauen Sie Niveau C1 an.

C2 Advanced Conversation and Discussion

Discussions in these courses reflect on the full range of human experience at a high intellectual level. If you are well informed and keenly interested in the ways of the world you will find stimulating (but not necessarily like-minded) fellow learners here.

Please consult the English department before registering, as the courses have various approaches and characters.

72235F8

Various Materials

Kate Vanderpool

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

72736F8

Various Materials

Patricia Clemente

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

B2 – C2 English Literature

A warm invitation to all those with an interest in English literature to read and discuss creative writing from a variety of genres, including short stories, novels, poems and drama (both contemporary and non-contemporary). Meetings will consider the texts in their social

and historical context, with a strong emphasis on lively discussion of the issues raised and detailed literary analysis of one or two passages.

72738F8

Asma Hussein

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 10 x 3 Ustd.

17. Oktober – 19. Dezember

Haus der VHS

81 € + 10 € Zusatzkosten

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachenunterricht** siehe Seite 22

! HINWEIS

Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

BILDUNGSURLAUBSANGEBOT ENGLISCH

Das Bildungsurlaubsangebot Englisch umfasst sieben Stufen im allgemeinsprachlichen Bereich und einige spezielle berufsbezogene Seminare. Vom Anfänger-Niveau bis zu fast muttersprachlicher Kompetenz finden alle Englisch-Interessierten einen passenden Kurs.

Welche Stufe ist für Sie richtig? – Bitte lassen Sie sich beraten, bevor Sie sich anmelden. Denken Sie bitte daran, dass das Bildungsurlaubsprogramm Englisch kein geschlossenes Lehrgangssystem darstellt, in dem die einzelnen Stufen aufeinander aufbauen: es bestehen große Unterschiede zwischen den einzelnen Stufen hinsichtlich der Vorkenntnisse und Sprachkompetenz der Teilnehmenden.

Die Englisch-Bildungsurlaubsveranstaltungen sind vor allem Praxiswochen, die in einem angstfreien Unterrichtsklima stattfinden, Erfolgserlebnisse und Spaß an der Sprache garantiert!

AnfängerInnen erleben einen lebendigen aber sanften Einstieg in die Sprache und lernen, einige Basissituationen in Englisch zu meistern; Interessierte, die vor längerer Zeit Englisch gelernt haben, erhalten die Möglichkeit zur Auffrischung und zur Aktivierung ihrer Kenntnisse;

Teilnehmende an laufenden VHS-Kursen haben die Gelegenheit zur Festigung und Erweiterung ihrer Fertigkeiten.

Der aktive Sprachgebrauch und die Beherrschung sprachlicher Alltagssituationen stehen im Vordergrund. Durch die Anwendung von modernen Lehrmethoden, Rollenspielen, Sprechübungen und Diskussionen, Kurzgeschichten, Sprachspielen etc., werden Sprechhemmungen schnell abgebaut. Wichtige grammatische Strukturen werden in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter unterrichten als Team. Alle sprechen Englisch als Muttersprache und vermitteln neben nützlichen Ausdrücken und Redewendungen Informationen über Lebensweisen und Gewohnheiten in englischsprachigen Ländern. Sie kommen aus verschiedenen Teilen der englischsprachigen Welt, sind allesamt hochqualifiziert, erfahren und vertraut mit der derzeitigen Diskussion des Fremdsprachenlernens und -lehrens. Mit ihrem anscheinend unerschöpflichen Repertoire an Themen und Aktivitäten gelingt es ihnen, das Interesse und die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen immer wieder neu anzuregen und die jeweilige Woche so effektiv und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten.

EINSTUFUNG

Die Teilnahme an einer Einstufung geht der Anmeldung voraus. Die Einstufung gewährleistet eine homogene Gruppenzusammensetzung und damit einen guten Lernerfolg. Sie erfolgt zu den Sprechstunden oder nach telefonischer Vereinbarung während des laufenden Semesters unter Tel. (0511) 168-40239.

UNSERE SPRECHZEITEN

Dienstag und Donnerstag

10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr

Haus der VHS, Raum 127, 1. Etage

außer in den Schulferien

Die Veranstaltungen finden jeweils statt:

Montag – Freitag, täglich 8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

im Haus der VHS

133 € bzw. 163 €



FORTSETZUNG

Nach Abschluss der Seminare ist eine Fortsetzung in den Englischkursen der VHS möglich.

i LEITUNG UND INFO

Mic Hale, Tel. (0511) 168-40239
mic.hale@hannover-stadt.de

! Beachten Sie die vierwöchige Anmeldefrist.

➔ Das neue Bildungsurlaubs-Jahresprogramm 2019 erscheint Anfang Januar.

A1 Englisch I

TeilnehmerInnen: Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse in Englisch

72902L8

3. – 7. Dezember

A1 Englisch II

TeilnehmerInnen: Interessierte, die über geringe Kenntnisse verfügen und die den Englischunterricht wieder ganz von vorn beginnen möchten

72904L8

3. – 7. Dezember

A1 Englisch III

TeilnehmerInnen: Interessierte, die über geringe Kenntnisse verfügen, diese aber festigen und ausbauen wollen

72906L8

10. – 14. September

72907L8

29. Oktober – 2. November

A2 Englisch IV

TeilnehmerInnen: Interessierte, die ihre Grundkenntnisse festigen und ausbauen wollen

72911L8

3. – 7. September

72912L8

19. – 23. November

B1 Englisch V

TeilnehmerInnen: Interessierte mit guten Grundkenntnissen

72915L8

17. – 21. September

72916L8

10. – 14. Dezember

B2 Englisch VI

TeilnehmerInnen: Interessierte mit sehr guten Kenntnissen

72918L8

15. – 19. Oktober

C1 Englisch VII

TeilnehmerInnen: Interessierte mit fortgeschrittenen Kenntnissen

72919L8

22. – 26. Oktober

B1 English Business Basics

TeilnehmerInnen: Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Es gibt kaum einen Wirtschaftsberuf, sei es im Sekretariat, im Dienstleistungssektor, im Verkauf oder Vertrieb, in dem nicht gute Englischkenntnisse verlangt werden. Auch Geschäftsreisen ins Ausland zählen zum Alltag für Führungskräfte, Techniker und Kaufleute. Grund genug, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern und Ihre Sprechfertigkeit in Topform zu bringen. Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten fördern die Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeiten in wirklichkeitsnahen Wirtschaftszusammenhängen. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: vom Messe- und Firmenbesuch über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zum Telefonieren und Small-talk mit den Geschäftspartnern. Damit Geschäftsbeziehungen erfolgreich verlaufen, ist es ebenso wichtig, Kultur und Mentalität eines Landes zu kennen. Ihre KursleiterInnen, die Englisch als Muttersprache sprechen, bieten deshalb neben einer großen Auswahl nützlicher Wendungen und einem umfangreichen Vokabular viele praktische Tipps.

72923L8

24. – 28. September

72924L8

5. – 9. November

Montag – Freitag

8.30 – 16 Uhr, 40 Ustd.

Haus der VHS

163 €

B2 English Business Skills

TeilnehmerInnen: Interessierte mit sehr guten Kenntnissen

This intensive, practice-oriented course develops both hard and soft business English skills, focussing on appropriate and effective communication and individual performance. The main aims of the course are:

The main aims of the course are:

- Activating and extending professional vocabulary and strategies to enable you to perform with confidence in English-speaking business contexts
- Giving effective and professional presentations
- Discussing products, projects and ideas
- Socialising and cultivating professional relationships
- Polishing telephone skills
- Extending competency in formal and informal writing, business reports, letters and emails
- Language and strategies for discussions and negotiations

72925L8

26. – 30. November

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

Haus der VHS

Entgelt: 163 €

C2 Advanced Professional English

TeilnehmerInnen: Interessierte mit sehr fortgeschrittenen Kenntnissen

This course builds on your already extensive knowledge of English and prepares you to do business on equal terms with native speakers: making schedules and arrangements, negotiating terms, prices and contacts, giving presentations, attending meetings, travelling and socialising. Show your business partners at home and abroad by being creative, cooperative and assertive that you “mean business”. Our team of native-speaker teachers are experts in their field and experienced both in business and in the teaching of Business English.

72926L8

12. – 16. November

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

Haus der VHS

163 €

i Leitung und Info für alle Kurse:

Mic Hale, Tel. (0511) 168-40239

**ENGLISCH
PRÜFUNGSVORBEREITUNGS-
KURSE**

Die Welt wächst zusammen und Fremdsprachenqualifikationen sind wichtiger denn je. Unsere langjährige Zusammenarbeit mit der Europäischen Prüfungszentrale Hannover des VHS Landesverbandes gewährleistet effektive und fokussierte Vorbereitung auf die Prüfungen, die Sie beruflich und persönlich weiterbringen werden.

**THE EUROPEAN LANGUAGE
CERTIFICATE (TELC) IN ENGLISH**

Nach Ihren Kursen auf den Stufen A2 bis C1 können Sie das jeweilige 'European Language Certificate in English' erwerben. Siehe www.telc.net für Details. Wir richten gern auf Anfrage Vorbereitungsseminare für Gruppen ab sieben Teilnehmenden ein. Anmeldungen nimmt der Landesverband der VHSn, Bödekerstr. 16, 30161 Hannover entgegen.

i Kontakt:
Frau Borchert, Tel (0511) 300 330- 79
E-Mail: borchert@vhs-nds.de.
Siehe www.vhs-nds.de > *Sprachenprüfungen* für Termine und Gebühren.

CAMBRIDGE CERTIFICATES

The Cambridge Main Suite examinations are recognised all over the world as evidence of the four key language competencies (reading, writing, listening and speaking) in personal, professional and academic relations, and are valid for life. VHS preparation courses provide training in all aspects of the syllabus. You will need to make time outside class for study, preparation and homework. See www.cambridge-efl.org.uk (with link to German website) for examination details and useful links. Please do the VHS 'Einstufungstest' and consult the English department before you commit to one of these courses or register for an examination! Register for an examination (but not for our courses!) directly with the 'Landesverband der VHSn Niedersachsen' www.vhs-nds.de

i contact
Frau Borchert, Tel. +49 511 300 330-79
email: borchert@vhs-nds.de

**B2 CAMBRIDGE FIRST CERTIFICATE
IN ENGLISH**

Kursanmeldung nur nach Beratung!
FCE tests competence in English for most everyday and work situations. Our 'Study Course' expands and refines your vocabulary, reviews and reinforces grammatical structures, and trains you in discussion strategies and communication styles for a variety of situations. You will also develop an awareness of appropriate lexis, register and cultural conventions in various contexts. Most learners spend two or even three semesters in this course. The 'Examination Practice' seminar is solely intended to familiarise you with the examination format, providing extensive practice and feedback, especially on the listening, speaking and writing tasks.

B2 FCE Study Course

72800F8
Susanne Kessler
Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 12 x 3 Ustd.
17. September – 17. Dezember
Lindener Rathaus, Am Lindener Marktplatz 1
105 € + 9 € Zusatzkosten
Lehrbuch: "Compact First Students Book with Answers with CD-ROM"
(Klett 978-3-12-535263-6).

72801F8
Susanne Kessler
Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.
25. Oktober 2018 – 17. Januar 2019
Haus der VHS
84 € + 9 € Zusatzkosten
Lehrbuch: "Compact First Students Book with Answers with CD-ROM"
(Klett 978-3-12-535263-6).

FCE Examination Practice
72803F8
N.N.
Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 6 x 3 Ustd.
18. Oktober – 22. November
Haus der VHS
63 € + 22 € Zusatzkosten

Prüfung am 4. Dezember
Anmeldung bis zum 26. Oktober

! TIPP
Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

**C1 CAMBRIDGE CERTIFICATE
IN ADVANCED ENGLISH**

Kursanmeldung nur nach Beratung!
CAE is a higher qualification in English for practical rather than academic purposes, although it is also accepted for matriculation by many higher education establishments worldwide. The 'Study Course' develops sophisticated vocabulary and a high level of grammatical accuracy, and equip you to converse with educated native speakers on almost equal terms, while providing regular authentic practice with examination tasks. The 'Mock Examination' familiarises you with the examination format and gives feedback on timed tasks, with a particular focus on the Listening, Speaking and Writing sections.

C1 CAE Study Course

Lehrbuch: "Ready for Advanced" Student's Book Package with MPO and key
(Hueber 978-3-362927-2)

72805F8
N.N.
Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 11 x 3 Ustd.
10. September – 3. Dezember
Haus der VHS
115,50 € + 9 € Zusatzkosten

72806F8
Martin Ansbro
Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 11 x 3 Ustd.
10. September – 3. Dezember
Haus der VHS
115,50 € + 9 € Zusatzkosten

72807F8
Susanne Kessler
Mittwoch, 16:15 bis 17:45 Uhr, 8 x 2 Ustd.
17. Oktober – 5. Dezember
Haus der VHS
56 € + 9 € Zusatzkosten

C1 CAE Mock Examination

72808F8
N.N.
Sonntag, 9 bis 15 Uhr, 2 x 6 Ustd.
25. November + 2. Dezember
Haus der VHS
54 € + 22 € Zusatzkosten

Prüfung am 8. Dezember
Anmeldung bis zum 25. Oktober

C2 Cambridge Certificate of Proficiency

Kursanmeldung nur nach Beratung!

Graded up to well-educated native speaker competence, CPE is accepted for matriculation purposes by universities in many English-speaking countries. Our preparation course develops sophisticated speaking and listening skills, perceptive reading, and the ability to write expressively and accurately on complex subjects, while providing regular authentic practice with examination tasks.

Lehrbuch: "Objective Proficiency Student's Book with Answers" (CUP 9781107646377)

72809F8

Martin Ansbro

Dienstag, 18 bis 20:15 Uhr, 10 x 3 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Haus der VHS

105 € + 9 € Zusatzkosten

Prüfung am 6. Dezember

Anmeldung bis zum 19. Oktober

C1 + C2 TOEFL Preparation

Kursanmeldung nur nach Beratung!

The Test of English as a Foreign Language is required for matriculation by many American and German colleges and universities. Our seminar, with authentic practice tests on the computer, focuses on the exam format and effective ways of tackling the tasks, and gives immediate feedback on the writing and speaking parts. You will also get advice on common problems and errors and how to avoid them, but the seminar is not a substitute for in-depth language study. Please do the VHS 'Einstufungstest' and consult the English department before you commit to the course or register for the test!

www.ets.org/toefl

72810F8

Martin Ansbro

Sonntag, 9 bis 15 Uhr, 3 x 7 Ustd.

28. Oktober, 4. + 11. November

Haus der VHS

73,50 € + 22 € Zusatzkosten

➔ ENGLISH EXTRA – mehr als
Sprachenunterricht siehe Seite 22

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

In fast jedem Beruf heutzutage, sei es im Sekretariat, im Dienstleistungssektor, im Verkauf oder Vertrieb werden gute Englischkenntnisse verlangt. Auch Geschäftsreisen ins Ausland zählen zum Alltag für Führungskräfte, Techniker, Kaufleute ...

Wir helfen Ihnen, einen professionellen Eindruck auf Englisch zu machen!

Unsere Stärken:

- praxisbezogenes, systematisches und lebendiges Lernen
- moderne Lernmaterialien und Methoden
- kompetente, engagierte und qualifizierte DozentInnen mit einschlägiger Wirtschaftserfahrung
- ausführliche Beratung und Betreuung
- vernünftige Preise, Ermäßigungen möglich.

A2 English at Work

Wenn Sie geringe Englischkenntnisse haben und Ihr Interesse am Englischlernen hauptsächlich beruflich ist, sind Sie in diesem Kurs sehr gut aufgehoben: Auf einfachem Niveau erlernen Sie die Welt- und Wirtschaftssprache Englisch im professionellen Kontext. Wortschatz, Strukturen und Übungen in dem modernen, sehr praxisbezogenen Lehrwerk sind relevant und nützlich für den beruflichen Alltag. So kommen Sie schnell zur direkt anwendbaren Kenntnissen und Kompetenzen, die Ihren Arbeitshorizont erweitern.

Lehrbuch: "in company 3.0 elementary" (Hueber 978-3-19-332981-3)

72522F8

Leyla Mortazavi

Montag, 20 bis 21:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

15. Oktober – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Business Basics

Kursanmeldung nur nach Beratung!

Diese Workshopreihe richtet sich an TeilnehmerInnen, die ihre mittleren Englischkenntnisse im beruflichen Kontext erweitern möchten und baut eine sichere Basis für den englischsprachigen Teil des beruflichen Alltags auf. Sie werden den ganzen Vormittag in ein englischsprachiges Umfeld eintauchen, und durch eine Vielfalt von authentischen und praxisrelevanten Aktivitäten Ihr Englisch schnell und dauerhaft beleben.

Empfehlungen für privates Grammatik- und Wortschatzlernen unterstützen die praktische Arbeit in der Gruppe.

Lernmaterial wird zum Selbstkostenpreis bereitgestellt.

Die Kurse bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln belegt werden. Themen sind:

Business Basics 1: Welcoming and introducing, company organisation and company presentation, telephoning and e-mailing, making arrangements, language for discussions and meetings.

Business Basics 2: Language for more complex discussions and meetings, negotiations, interview training and job applications, product, service and process descriptions, presentations.

Business Basics 3: Authentic business merger simulation, including all activities from Basics 1 & 2, with extra coaching on intercultural skills and language sensitivity.

Basics 1

72820F8

N.N.

Samstag, 9 bis 14 Uhr, 4 x 6 Ustd.

20. Oktober – 10. November

Haus der VHS

108 € + 10 € Zusatzkosten

Basics 2

72821F8

N.N.

Samstag, 9 bis 14 Uhr, 4 x 6 Ustd.

24. November – 15. Dezember

Haus der VHS

108 € + 10 € Zusatzkosten

Basics 3

72822F8

N.N.

Samstag, 9 bis 14 Uhr, 4 x 6 Ustd.

19. Januar – 9. Februar 2019

Haus der VHS

108 € + 10 € Zusatzkosten

B2 Business Skills

Kursanmeldung nur nach Beratung!
These intensive, praxis-oriented coaching seminars develop both hard and soft English skills to help you perform well in three essential areas of everyday business practice.

Skills 1: Getting the message, and getting yours across – face-to-face, telephoning, emails

Skills 2: B2B – visits, conferences, delegations, meetings, negotiations from the first contact to closing the deal

Skills 1

72825F8

Michael Wagner

Samstag, 9 bis 14 Uhr, 4 x 6 Ustd.

20. Oktober – 10. November

Haus der VHS

108 € + 10 € Zusatzkosten

Skills 2

72826F8

Michael Wagner

Samstag, 9 bis 14 Uhr, 4 x 6 Ustd.

19. Januar – 9. Februar 2019

Haus der VHS

108 € + 10 € Zusatzkosten

B1 Business English Conversation

Improve your professional intercultural communication skills in an informal workshop setting with the guidance and encouragement of a teacher from the real business world, and feel more at ease – and be more creative and effective – with English-speaking colleagues and partners from various cultural backgrounds.

72828F8

Michael Wagner

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 5 x 3 Ustd.

18. Oktober – 15. November

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,50 € + 10 € Zusatzkosten

72829F8

Michael Wagner

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 5 x 3 Ustd.

22. November – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,50 € + 10 € Zusatzkosten

B2 English for Scientists

For science graduates and R&D professionals, communication is an essential part of the work: written papers, oral presentations, discussions and conferences, letters, memos, and résumés. There's more: drafting a research proposal, making entries in the laboratory notebook, using mathematical or chemical notation, graphing data – and you must know how to communicate well with people from a variety of backgrounds, writing or talking about science for a broader, non-specialist audience.

The 'English for Scientists' course comprises six units to cover these essential skills for the highly competitive scientific world.

72831F8

Richard Ross

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

25. Oktober – 23. Januar 2019

Haus der VHS

108 € + 19 € Zusatzkosten

B2 Business Communications

Kursanmeldung nur nach Beratung!
This course develops professional vocabulary and strategies to enable you to perform with confidence in English-speaking business contexts: presenting yourself and your company, discussing products, ideas and projects, socialising and cultivating professional relationships.

72833F8

Michael Wagner

Dienstag, 18:30 bis 20:45 Uhr, 10 x 3 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

135 € + 10 € Zusatzkosten

B2/C1 Business Communications

Kursanmeldung nur nach Beratung!
This course equips you to communicate effectively in most professional situations: finding and getting acquainted with business partners, participating effectively in meetings, negotiations and conferences, presenting your ideas, products, services and projects and pursuing your business aims in a variety of cultural contexts.

72834F8

N.N.

Dienstag, 18 bis 20:30 Uhr, 10 x 3 Ustd.

16. Oktober – 18. Dezember

Haus der VHS

135 € + 10 € Zusatzkosten

ENGLISCH FÜR SENIORINNEN

Enkel in den USA? Freunde in Großbritannien? Besuch aus Australien? Reiselust? Geistig fit bleiben? Alltagsbereicherung? Neuer Bekanntenkreis gesucht? Die Gründe einen Englischkurs für Senioren zu besuchen, sind so vielfältig und interessant wie unsere Kurse! Sie werden bei uns pfiffige und freundliche Mitlernende und Lehrende finden.

EINSTIEGSKURSE

"Hello, my name's ..."

Englisch ganz von vorne! Sie werden auf sanfte Weise die Grundlagen der englischen Sprache kennen lernen und einfache Situationen üben. Wenn Sie aber schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dieses viele Jahre zurückliegt und Sie mehr als einiges vergessen haben, ist ein Anfängerkurs für Sie wohl nicht geeignet, aber vielleicht ein Kurs auf A1 oder sogar A2 Niveau? Wir beraten Sie gern!

1. Semester

72850F8

Leyla Mortazavi

Freitag, 11:45 bis 13:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.

17. Oktober – 19. Dezember

Haus der VHS

50 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A1"

(Hueber 978-3-19-009599-5)

2. Semester

72853F8

Christiane Ziegler

Montag, 11 bis 12:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A1"

(Hueber 978-3-19-009599-5) ab Lektion 3

3. Semester**72854F8****Leyla Mortazavi**

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A1"

(Hueber 978-3-19-009599-5) ab Lektion 5

3. Semester**72855F8****Leyla Mortazavi**

Donnerstag, 10:45 bis 11:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A1"

(Hueber 978-3-19-009599-5) ab Lektion 5

A1 Englisch für reiselustige SeniorInnen

Den touristischen Alltag selbständig bewältigen? Klar doch! Auf entspannte und unterhaltsame Weise werden Ihnen die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen vermittelt, lange verschüttete Englischkenntnisse aufgefrischt ... und Sie starten „sprachlich gestärkt“ in den Urlaub.

72857F8**Leyla Mortazavi**

Dienstag, 9 bis 10:30, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "English for Tourists New Edition"

(Cornelsen 978-464-03996-6) ab Unit 7

72858F8**Leyla Mortazavi**

Donnerstag, 12:30 bis 14 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Englisch für den Urlaub"

(Klett 978-3-12-501546-3) ab Unit 4

➔ ENGLISH EXTRA – mehr als
Sprachenunterricht siehe Seite 22

! HINWEIS**Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab**

10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

! TIPP**Durch eine rechtzeitige Anmeldung**

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A2 Kurs für WiedereinsteigerInnen 2

Wenn Sie sich früher gut auf Englisch verständigen konnten, es aber mehrere Jahre her ist, dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Sie werden alte Freunde (und Feinde!) in der englischen Sprache wiedersehen, Unklarheiten ausräumen, erfrischt und ermutigt wieder Englisch sprechen.

72860F8**Ulrike Wildhagen**

Montag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Headway English A2"

(Oxford 978-0-19-474131-6) ab Unit 8

A2 Standardkurs

Diese Kurse sind für Sie richtig, wenn Sie sich auf Englisch im Ausland mit einfachen Dingen schon zurechtfinden, obwohl Sie noch viele Fehler machen. In jedem Fall ist eine Beratung sinnvoll, da die Kurse unterschiedliche Ansätze haben.

72862F8**Ulrike Wildhagen**

Montag, 14:30 bis 16 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Great A2"

(Klett 978-3-12-501482-4) ab Unit 8

72863F8**Leyla Mortazavi**

Mittwoch, 9 bis 11:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

105 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A2"

(Hueber 978-3-19-109599-4)

72864F8**Michael Sanderson**

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Empower A2"

(Klett 978-3-12-540371-0)

72865F8**Octavia Masur**

Donnerstag, 9:30 bis 12 Uhr, 13 x 3 Ustd.

13. September – 20. Dezember

Haus der VHS

97,50 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "At your Leisure A2"

(Hueber 978-3-19-109599-4) ab Lektion 4

72866F8**Michael Sanderson**

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Fairway A2"

(Klett 978-3-12-501497-8) ab ca. Unit 10

72867F8**Ulrike Pust**

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 13 x 3 Ustd.

19. Oktober – 25. Januar 2019

Haus der VHS

97,50 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Headway English A2"

(Oxford 978-0-19-474131-6) ab Lektion 8

72868F8**Rixte Bandmann**

Donnerstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 16 x 2 Ustd.

23. August – 20. Dezember

Haus der VHS

80 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Fairway New A2"

(Klett 978-3-125-01612-5) ab ca. Unit 8

A2 Festigung und Wiederholung**72870F8****Birgit Feriduni**

Mittwoch, 9 bis 11:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

105 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Headway English A2"

(Oxford 978-0-19-474131-6)

A2 The Very Easy Book Club

In diesem Semester werden wir spannende Kurzgeschichten zusammen lesen und bei der Bearbeitung der Lektüre ganz nebenbei auch Aussprache, Wortschatz und Grammatik weiterentwickeln.

72872F8

Rixte Bandmann

Donnerstag, 11:30 bis 13 Uhr, 16 x 2 Ustd.

23. August – 20. Dezember

Haus der VHS

80 € + 9 € Zusatzkosten

Buch: "The Legend Hunter, Short Stories" (Diesterweg 978-3-42-503091-3, im Kurs erhältlich)

A2/B1 Very Easy Conversation

72873F8

Leyla Mortazavi

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network Let's Talk Now A2" (Klett 978-3-12-605555-0) ab Unit 8

72874F8

Leyla Mortazavi

Dienstag, 12:30 bis 14 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network Let's Talk Now A2" (Klett 978-3-12-605555-0) ab Unit 9

➔ **ENGLISH EXTRA – mehr als Sprachenunterricht** siehe Seite 22

B1 Slow English

Hier geht es nicht um Lerntempo und Leistung sondern: Wir nehmen Englisch mit Gemütlichkeit!

72875F8

Christiane Ziegler

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Fairway B1"

(Klett 978-3-12-501498-5) ab Lektion 14

HINWEIS

Der Preis gilt bei einer Teilnehmerzahl ab 10 Personen. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden gilt ein gestaffeltes Gebührensystem für intensive Kleinkurse.

B1 Standardkurs

Wenn Sie auf Englisch in den meisten Alltagssituationen sich ganz gut, obwohl noch mit Fehlern, verständigen können, aber manche Strukturen und Redewendungen Ihnen noch rätselhaft bleiben, sind diese Kurse wahrscheinlich richtig für Sie. Auf jeden Fall ist eine Beratung sinnvoll, da die Kurse unterschiedliche Ansätze haben.

72876F8

Stefanie Sykes

Montag, 9:30 bis 11 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Headway B1 Part 2"

(Oxford, 978-0-19-464713-7) ab Unit 1

72877F8

Sabine Rösemann

Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm,

Walderseestraße 100

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Key B1"

(Cornelson, 978-3-06-020100-6) ab Unit 7

72878F8

Elisabeth Hepp

Dienstag, 9:30 bis 11 Uhr, 14 x 2 Ustd.

21. August – 4. Dezember

Freizeitheim Vahrenwald,

Vahrenwalder Straße 92

70 € + 10 € Zusatzkosten

Lektüre und Wiederholung

72879F8

Maike Harms

Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network Let's Talk Now"

(Klett 978-3-12-605555-0) ab Unit 3

TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

B1 Teatime Conversation

Anmeldung nach Beratung

Join us for a cup of tea and a relaxed chat about local, national and international news, everyday topics and personal interests. Learn new vocabulary and, above all, have fun!

72880F8

Latif Al Hadad

Montag, 14 bis 15:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

B2 Conversation and Revision

If you can get around easily and get along with people well in English, but would like to improve your vocabulary and fluency, then a course at this level would meet your needs. Please consult the English department before registering.

72881F8

Elisabeth Hepp

Freitag, 11 bis 12:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

24. August – 7. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

Various texts and topics

C1 Advanced Conversation

In this course we discuss a wide range of current affairs and topics of general interest. Please consult the English department before registering.

72883F8

Christiane Pfisterer-Wolfarth

Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Freizeitheim Döhren, Hildesheimerstraße 293

75,60 € + 10 € Zusatzkosten

Various texts and topics

ENGLISCH IN RICKLINGEN

A2 Praktisches Englisch für den Alltag

Getting around and getting along with people ...
Im Vordergrund steht die gesprochene Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen mündlich behaupten und lebendige Gespräche genießen. Wichtige grammatische Strukturen werden auch in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt und Sie trainieren und erweitern Ihren Grundwortschatz.

72890F8**Rixte Bandmann**

Montag, 11:30 bis 13 Uhr, 10 x 2 Ustd.

15. Oktober – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 1

50 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network Let's Talk Now" A2

(Klett 978-3-12-605555-0)

B1 Standardkurs**72891F8****Rixte Bandmann**

Montag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 17 x 2 Ustd.

13. August – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 1

85 € + 9 € Zusatzkosten

Lehrbuch: "Network Refresh Now A2"

(Klett 978-3-12-605187-3)

B1 Conversation**72892F8****Ines Junck**

Montag, 10:30 bis 12 Uhr, 10 x 2 Ustd.

10. September – 26. November

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 1

55 € + 10 € Zusatzkosten

Current events and short stories

B1 Standardkurs**72894F8****Gudrun Wedlich**

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger Stadtweg 1

70 € + 10 € Zusatzkosten

Lektüre, leichte Konversation, Grammatikwiederholung

B2 Conversation and Discussion**72895F8****Gudrun Wedlich**

Donnerstag, 14 bis 15:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

6. September – 20. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger

Stadtweg 1

70 € + 10 € Zusatzkosten

Various materials

FINNISCH >>>**LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS**

Iris Grallert

SPRECHSTUNDEN

Dienstag, 11:30 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

(außer in den Schulferien)

TEL (0511) 168-46858

FAX (0511) 168-41527

ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

E-MAIL iris.grallert@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790

FAX (0511) 168-41527

ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage

E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG Bente Liedtke**A1/A2 Finnisch III**

„Yksi, kaksi, kolme“, Band I, Dr. Ute Hemen

Verlag 3-944312-12-5

ab Lektion 11/12

77302Y8**Susanna Wucherpennig**

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

17. Oktober – 23. Januar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

72 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 19. Dezember

A2 Finnisch VI, Wiederholung Band I

„Yksi, kaksi, kolme“, Band I, Dr. Ute Hemen

Verlag 3-944312-12-5

77303Y8**Paula Linke**

Montag, 19.45 bis 21.15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 1

84 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Finnisch IX

„Yksi, kaksi, kolme“, Band II, Dr. Ute Hemen

Verlag 3-944312-37-8

ab Lektion 11

77304Y8**Paula Linke**

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.

6. September – 13. Dezember

Kaiser-Wilhelm-und-Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

78 € + 9 € Zusatzkosten

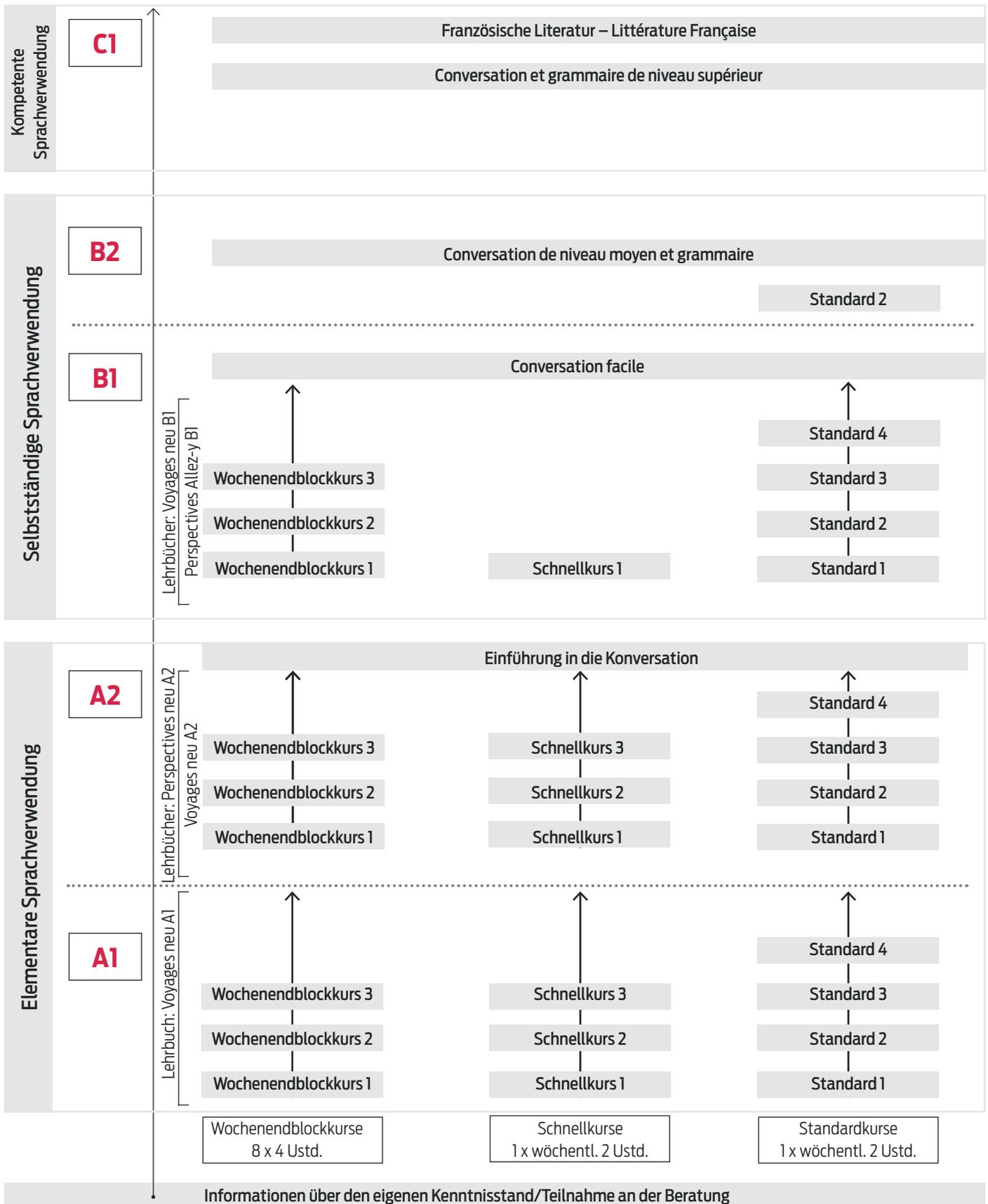
TIPP**Durch eine rechtzeitige Anmeldung**

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

UNSER ANGEBOT IN FRANZÖSISCH

GLIEDERUNG DER FRANZÖSISCHKURSE NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER)

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Anne Guilaine André

SPRECHSTUNDE

Dienstag und Donnerstag

10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr

(außer in den Schulferien)

TEL (0511) 168-43475

ORT Haus der VHS, Raum 125, 1. Etage

E-MAIL anneguilaine.andre@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG

Nicole Landmann

SPRECHSTUNDE

Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

(außer in den Schulferien)

SACHBEARBEITUNG

Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790

FAX (0511) 168-44704

ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage

E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

FRANZÖSISCH SPEZIALKURSE

Wochenendveranstaltung

A1 Französisch für die Reise

Nur für TeilnehmerInnen **ohne Vorkenntnisse!**

Nach nur 12 Unterrichtsstunden in der französischen Sprache können Sie die typischen Urlaubssituationen bewältigen, wie z. B. beim Einkaufen, bei der Ferienhausanmietung, zu Besuch bei Freunden. Sie lernen das französische Alphabet, die Aussprache und die französischen Zahlen. Die Kursleiterin, die Französisch als Muttersprache spricht, vermittelt nützliche Ausdrücke und Redewendungen für viele Situationen, verbunden mit landeskundlichen Informationen.

73001C8

Sandrine Van Moë Davice

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr

Samstag, 9 bis 16.30 Uhr, 12 Ustd.

14./15. September

Haus der VHS

30 € + 6,50 € Zusatzkosten

➔ **Französisch für Polizei sowie Wach- und Aufsichtspersonal** siehe Seite 63

KURSANGEBOT FRANZÖSISCH

Die folgenden Kurse sind Abschnitte auf dem Weg zum Europäischen Sprachenzertifikat Französisch bzw. der DELF Prüfungen nach GER A1 bis B2 (siehe Seite 41). Die einzelnen Lehrabschnitte sind also Teilstücke eines Gesamtkurses. Es liegt aber in Ihrem freien Ermessen, ob Sie die einzelnen Lehrabschnitte bis zur letzten Stufe besuchen wollen, denn der Erwerb des Zertifikats bzw. der DELF Prüfungen nach GER A1 bis B2 ist freiwillig. In allen Kursen steht der aktive Gebrauch der in Alltagssituationen verwendeten Umgangssprache im Vordergrund.

i Bitte beachten Sie, dass die **Lektionsangabe ohne Gewähr ist.** Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

LA FOIRE AUX LIVRES

Französischer Bücherflohmarkt

In Zusammenarbeit mit dem Carrefour Francophone und der Deutsch-Französischen Gesellschaft lädt Sie die Volkshochschule Hannover zu unserem jährlichen französischen Bücherflohmarkt ein. Wenn Sie französische Bücher, CDs oder Filme zu verkaufen haben oder Platz in Ihrer Bibliothek schaffen wollen, können Sie einen Tisch bei uns reservieren.

(Nur Gebrauchtbücher! Kein gewerblicher Verkauf!)

Suchen Sie Ihre nächste Lektüre?

Viel Spaß beim Stöbern!

Samstag, 14 bis 17 Uhr

10. November

Haus der VHS

FRANZÖSISCH >>>

i BERATUNG

Bevor Sie sich für einen Französischkurs anmelden, sollten Sie an einer kostenlosen Beratung teilnehmen. Dieser Weg erspart Ihnen viel Zeit und Geld, weil durch die gründliche Beratung ein Leerlauf in Ihrer Weiterbildung vermieden wird. Die Beratung für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen erfolgt in der Regel nach Vorlage des zu Hause oder in der Volkshochschule durchgeführten Einstufungstests.

Der Einstufungstest dauert ca. 40 Minuten. Die Testunterlagen können Sie auch aus dem Internet unter www.vhs-hannover.de herunterladen.

Auswertung und Beratung bieten wir zu folgenden Zeiten an:

Montag bis Freitag, **20. – 24. August**

Montag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr

Dienstag und Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

Danach zu den o. g. Sprechzeiten.

i DER BESONDERE SERVICE

Möchten Sie benachrichtigt werden, wenn **KULTURVERANSTALTUNGEN** auf Französisch/über Frankreich in Hannover stattfinden?

Dann schicken Sie eine E-Mail an:

anneguilaine.andre@hannover-stadt.de

Wir nehmen Sie in unseren Verteiler auf und informieren Sie per Mail über interessante Veranstaltungen (Lesung, Konzert, Ausstellung ...)

SO MELDEN SIE SICH AN

➔ mit den Anmeldeseiten, die Sie im hinteren Teil dieses Programms finden

➔ einfach formlos per Postkarte oder Brief an die

VHS, Burgstraße 14, 30159 Hannover

➔ telefonisch unter 168-44783, per Fax: 168-41532

➔ sowie per E-Mail: info@vhs-hannover.de

www.vhs-hannover.de

A1 Wochenendblockkurs 2

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 5

73003C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
2./3., 9./10., 16./17., 23./24. November
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Wochenendblockkurs 3

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 9

73004C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
7./8., 14./15. Dezember
11./12., 18./19. Januar 2019
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Wochenendblockkurs 1

„Voyages neu A2“, Klett 3-12-529422-6
ab Unité 1

73005C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
21./22., 28./29. September
19./20., 26./27. Oktober
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Wochenendblockkurs 2

„Voyages neu A2“, Klett 3-12-529422-6
ab Unité 5

73006C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
2./3., 9./10., 16./17., 23./24. November
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Wochenendblockkurs 3

„Voyages neu A2“, Klett 3-12-529422-6
ab Unité 9

73007C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
7./8., 14./15. Dezember
11./12., 18./19. Januar 2019
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

FRANZÖSISCH

B1 WOCHENENDBLOCKKURSE

Konversation und Grammatik

Für TeilnehmerInnen der Stufe B1, die Lust haben, auf Französisch zu sprechen und nebenbei ihre Grammatik zu verbessern. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

B1 Wochenendblockkurs 1

73008C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
21./22., 28./29. September
19./20., 26./27. Oktober
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Wochenendblockkurs 2

73009C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
2./3., 9./10., 16./17., 23./24. November
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Wochenendblockkurs 3

73010C8

Dozententeam

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 8 x 4 Ustd.
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr
7./8., 14./15. Dezember
11./12., 18./19. Januar 2019
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

FRANZÖSISCH

STANDARD- UND SCHNELLKURSE

Die **Standardkurse** unterscheiden sich von den **Schnellkursen** im Aufbau und Lerntempo: In der Regel wird ein Band bei den Standardkursen in 4 Semestern und bei den Schnellkursen in 3 Semestern durchgenommen.

Bitte beachten Sie, dass die Lektionsangabe ohne Gewähr ist. Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

HINWEIS

Unsere Kurse haben unterschiedliche Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

A1 Standardkurs 1

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 1

73011C8

Valentin Larry

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.
10. September – 17. Dezember
Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
Seelhorststraße 52
65 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs 1

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 1

73012C8

Émilie Sacquet

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.
17. Oktober – 19. Dezember
Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
50 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 4

73013C8

Ghislaine von Mettenheim

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Freizeitheim Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 92

90 € + 9 € Zusatzkosten

73014C8

Sandrine Van Moë Davice

Donnerstag, 18-19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs 2

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 4

73015C8

Valentin Larry

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 3

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 7

73016C8

Émilie Sacquet

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs 3

„Voyages neu A1“, Klett 3-12-529412-7
ab Unité 9

73017C8

Valérie Müller

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 1

„Voyages neu A2“, Klett 3-12-529422-6
ab Unité 1

73018C8

Ghislaine von Mettenheim

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

75 € + 9 € Zusatzkosten

73019C8

Valentin Larry

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs 2

„Perspectives neu A2“, Cornelsen 3-06-520162-9
ab Unité 7

73020C8

Magalie Feuillet-Natt

Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 3

„Voyages neu A2“, Klett 3-12-529422-6
ab Unité 8

73021C8

Valérie Müller

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 4

„Perspectives neu A2“, Cornelsen 3-06-520162-9
ab Unité 9

73022C8

Anne-Marie Kaiser

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

27. August – 10. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Einführung in die Konversation

Mit einfacher Lektüre und Wiederholung der
Grammatik.

73023C8

Nicole Landmann

Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs 1

„Voyages neu B1“, Klett 3-12-529431-8
ab Unité 1

73024C8

Rachel Roth

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs 1

„Voyages neu B1“, Klett 3-12-529431-8
ab Unité 1

73025C8

Sandrine Van Moë Davice

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs 3

„Perspectives Aller-y B1“, Cornelsen 3-06-520187-2
ab Unité 7

73026C8

Ghislaine von Mettenheim

Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Freizeitheim Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 92

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Conversation facile

In leichter Konversation können Sie Ihre Kenntnisse festigen und erweitern.
Lecture: Choix de textes divers.

73027C8

Anne-Marie Kaiser

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

27. August – 10. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

73028C8

Anne-Marie Kaiser

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

27. August – 10. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
Seelhorststraße 52

70 € + 9 € Zusatzkosten

73029C8

Nicole Landmann

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

73030C8

Catherine Ebert

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

73031C8

Ghislaine von Mettenheim

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

90 € + 9 € Zusatzkosten

**DEL F –
DIPLOM E D'ETUDES
EN LANGUE FRANÇAISE**

Das Diplôme d'Études en Langue Française, das das französische Erziehungsministerium vergibt, ist ein offizielles Zertifikat mit internationalem Wert zum Nachweis französischer Sprachkenntnisse bei öffentlichen und privaten Institutionen. Das DELF orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Die Prüfungen zum Erwerb des Diploms werden in vier Schwierigkeitsgraden angeboten: A1, A2, B1 und B2. Diese Prüfungen bauen zwar aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander abgelegt werden. In allen Prüfungen, also auf allen Niveaustufen werden alle vier Fertigkeiten – Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck – geprüft.

Die Prüfungen werden vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V., Bödekerstraße 16, 30161 Hannover, Tel. (0511) 300330-71 durchgeführt und abgenommen.

i Informationen und Termine

www.vhs-nds.de

(Anmeldung beim Landesverband der VHS!)

B2 Standardkurs 2

„Édito, Niveau B2, 3^e édition“, Klett 3-12-529394-6
ab Unité 3

73032C8

Emmanuelle Aupest

Donnerstag, 18 bis 20:15 Uhr, 15 x 3 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Haus der VHS

135 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Conversation – Cours de niveau moyen

Conversation de tous les jours – exercices de grammaire et de vocabulaire – lecture de textes littéraires et de la presse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anmeldung nur nach Beratung!

73033C8

Catherine Ebert

Mittwoch, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

C1 Conversation de niveau supérieur

Ces cours s'adressent à des personnes possédant un bon niveau en français et demandent une participation active. Les thèmes abordés sont très variés et relèvent du domaine de l'actualité, de la civilisation, de la politique, des arts, de la littérature, de la géographie française, de l'humour etc. Lecture: Choix de textes actuels.

73034C8

Magalie Feuillet-Natt

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

73035C8

Catherine Ebert

Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

73036C8

Catherine Ebert

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

73037C8

Catherine Ebert

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Haus der VHS

81 € + 9 € Zusatzkosten

73038C8

Florence Koopmann

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

**C1 Französische Literatur –
Littérature française**

Ce cours propose de découvrir la littérature contemporaine d'expression française. Nous allons lire et analyser ensemble des extraits de romans à succès, l'objectif étant d'inciter les participants à la lecture, dans la version originale, d'oeuvres qui connaissent un grand enthousiasme auprès des lecteurs français.
Thème: Littérature contemporaine (textes choisis).

73039C8**Marie-Claude Stehr**

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Haus der VHS

75,60 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP**Durch eine rechtzeitige Anmeldung**

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

i HINWEIS**Unsere Kurse haben unterschiedliche**

Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

LA FOIRE AUX LIVRES**Französischer Bücherflohmarkt**

In Zusammenarbeit mit dem Carrefour Francophone und der Deutsch-Französischen Gesellschaft lädt Sie die Volkshochschule Hannover zu unserem jährlichen französischen Bücherflohmarkt ein. Wenn Sie französische Bücher, CDs oder Filme zu verkaufen haben oder Platz in Ihrer Bibliothek schaffen wollen, können Sie einen Tisch bei uns reservieren.

(Nur Gebrauchtbücher! Kein gewerblicher Verkauf!)

Suchen Sie Ihre nächste Lektüre?

Viel Spaß beim Stöbern!

Samstag, 14 bis 17 Uhr

10. November

Haus der VHS

BILDUNGSURLAUB FRANZÖSISCH**A1 Französisch für AnfängerInnen**

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.

73902C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

20. – 24. August

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

73911C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

21. – 25. Januar 2019

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

**B1 Französisch für Fortgeschrittene
für Teilzeitkräfte**

Buchbar nach ca. 180 Ustd.

oder sechs Semestern Französisch.

Dieser Bildungsurlaub ist nur anerkannt für Teilzeitbeschäftigte, die bis zur Hälfte einer Vollzeitbeschäftigung arbeiten.

73905C8

Montag – Freitag

9 bis 12:15 Uhr, 20 Ustd.

27. – 31. August

Haus der VHS

68,50 € + 3 € Materialgeld

**B1 Französisch – Leichte Konversation
für Fortgeschrittene**

Buchbar nach ca. 180 Ustd.

oder sechs Semestern Französisch.

73906C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

12. – 16. November

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

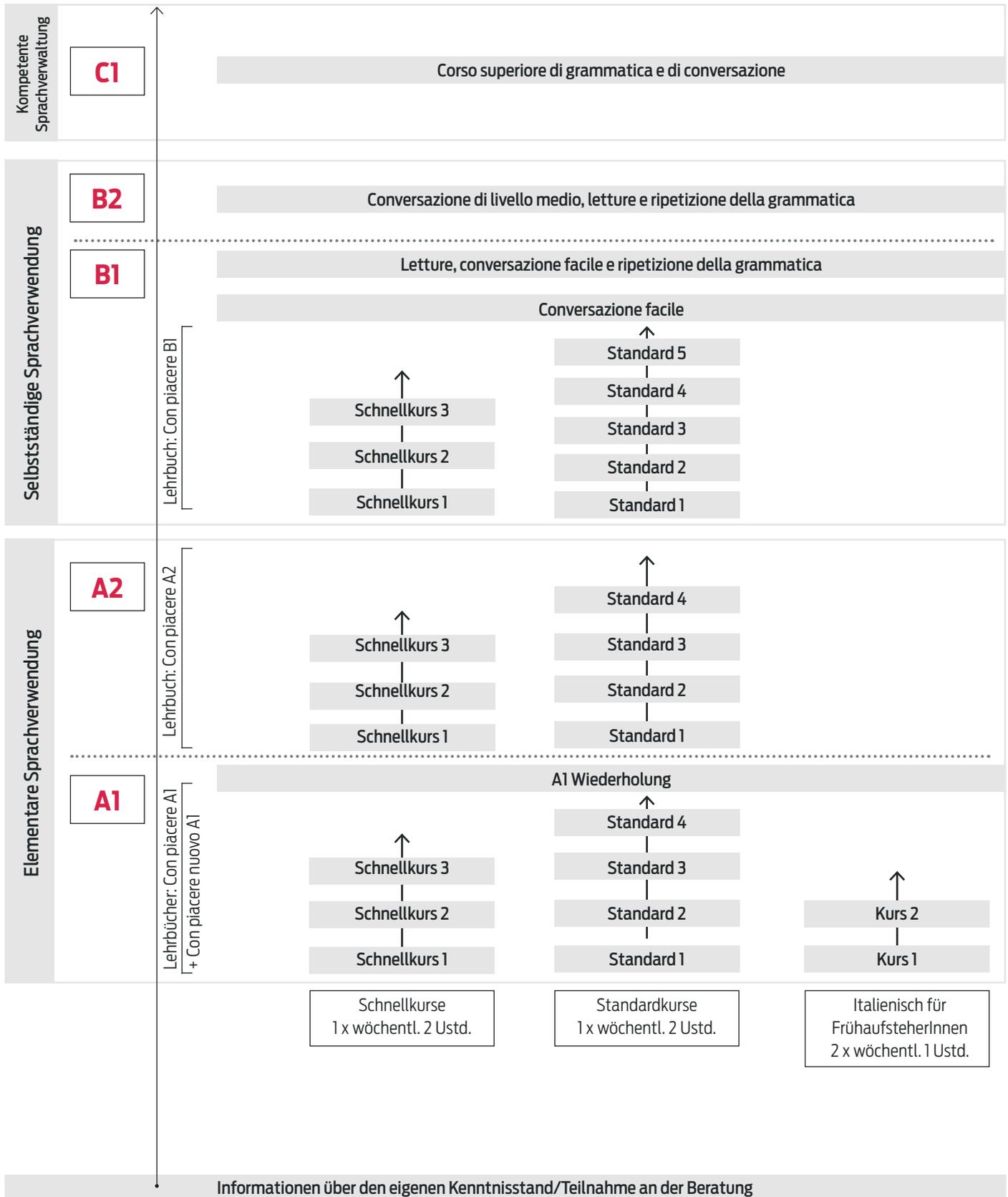
Die VHS auf Instagram



UNSER ANGEBOT IN ITALIENISCH

GLIEDERUNG DER ITALIENISCHKURSE NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER)

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Anne Guilaine André

SPRECHSTUNDE Dienstag und Donnerstag,
10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)

TEL (0511) 168-43475

ORT Haus der VHS, Raum 125, 1. Etage

E-MAIL anneguilaine.andre@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG Claudia Haase

SPRECHSTUNDE Dienstag, 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)

SACHBEARBEITUNG Michaela Rybka

TEL (0511) 168-44790

FAX (0511) 168-44704

ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage

E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

ITALIENISCH FÜR FRÜHAUFSTEHER UND FRÜHAUFSTEHERINNEN

Diese Kurse eignen sich für TeilnehmerInnen, die sich vor Beginn des Arbeitstages einen Italienischkurs gönnen wollen und für alle, die die Morgenstunden produktiv nutzen wollen.

A1 Kurs 2

„Con piacere nuovo A1“, Klett 3-12-525201-1
ab Lezione 3

74001C8

Giovanna Piazzese

Dienstag und Donnerstag, 8 bis 8:45 Uhr,
28 x 1 Ustd.

4. September – 20. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2

„Con piacere nuovo A1“, Klett 3-12-525201-1

ab Lezione 3

74004C8

Patricia Geminiani

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lezione 4

74005C8

Giovanna Piazzese

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

70 € + 9 € Zusatzkosten

ITALIENISCH >>>

i BERATUNG

Das Italienisch-Angebot ist umfangreich und sehr differenziert. Welche Stufe ist für Sie richtig? Lassen Sie sich beraten, bevor Sie sich anmelden!

Die Beratung bieten wir zu folgenden Zeiten an:
Montag bis Freitag, **20. – 24. August**
Montag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr
Dienstag und Donnerstag, 16 bis 18 Uhr
Danach zu den o. g. Sprechzeiten

i DER BESONDERE SERVICE

Möchten Sie benachrichtigt werden, wenn **KULTURVERANSTALTUNGEN** auf Italienisch/über Italien in Hannover stattfinden?

Dann schicken Sie eine E-Mail an:

anneguilaine.andre@hannover-stadt.de

Wir nehmen Sie in unseren Verteiler auf und informieren Sie per Mail über interessante Veranstaltungen (Lesung, Konzert, Ausstellung ...)

i HINWEIS

Unsere Kurse haben unterschiedliche Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

KURSANGEBOT ITALIENISCH

Die folgenden Kurse sind Abschnitte auf dem Weg zum Europäischen Sprachenzertifikat Italienisch. Die einzelnen Lehrabschnitte sind also Teilstücke eines Gesamtkurses.

Es liegt aber in Ihrem freien Ermessen, ob Sie die einzelnen Lehrabschnitte bis zur letzten Stufe besuchen wollen, denn der Erwerb des Zertifikats ist freiwillig.

In den **Schnellkursen** wird der Lernstoff schneller durchgenommen als in **Standardkursen**. Für die **Schnellkurse** sollte man also Erfahrung im Sprachenlernen haben und bereit sein, eine intensivere Lernarbeit zu Hause zu leisten.

! Bitte beachten Sie, dass die Lektionsangabe ohne Gewähr ist. Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

ITALIENISCH STANDARD- UND SCHNELLKURSE

A1 Standardkurs 1

„Con piacere nuovo A1“, Klett 3-12-525201-1
ab Lezione 1

74002C8

Giovanna Piazzese

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

5. September – 19. Dezember

Haus der VHS

70 € + 9 € Zusatzkosten

74003C8

Patricia Geminiani

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

17. September – 21. Januar 2019

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Schnellkurs 2

„Con piacere nuovo A1“, Klett 3-12-525201-1
ab Lezione 4

74006C8

Giovanna Piazzese

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

70 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 3

„Con piacere A1“, Klett 3-12-525180-9

ab Lezione 5

74007C8

Manuela Melis

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lezione 6

74008C8

Manuela Melis

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Haus der VHS

75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 4

„Con piacere A1“, Klett 3-12-525180-9

ab Lezione 7

74009C8

Barbara Vaccari

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lezione 8

74010C8

Claudia Haase

Montag, 9:15 bis 10:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm,

Walderseestraße 100

84 € + 9 € Zusatzkosten

Kein Unterricht am 15. Oktober

A2 Standardkurs 1

„Con piacere A2“, Klett 3-12-525183-0

ab Lezione 1

74011C8

Barbara Vaccari

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 2

„Con piacere A2“, Klett 3-12-525183-0

ab Lezione 3

74012C8

Patricia Geminiani

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

74013C8

Barbara Vaccari

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schnellkurs 2

„Con piacere A2“, Klett 3-12-525183-0

ab Lezione 4

74014C8

Barbara Vaccari

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Haus der VHS

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 3

„Con piacere A2“, Klett 3-12-525183-0

ab Lezione 5

74015C8

Claudia Haase

Dienstag, 9:15 bis 10:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

Kein Unterricht am 16. Oktober

A2 Schnellkurs 3

„Con piacere A2“, Klett 3-12-525183-0

ab Lezione 7

74016C8

Patricia Geminiani

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs 3

„Con piacere B1“, Klett 3-12-525186-1

ab Lezione 5

74017C8

Claudia Haase

Montag, 11 bis 12:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm,

Walderseestraße 100

84 € + 9 € Zusatzkosten

Kein Unterricht am 15. Oktober

B1 Standardkurs 5

„Con piacere B1“, Klett 3-12-525186-1

ab Lezione 9

74018C8

Patricia Geminiani

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Conversazione facile

Mit einfacher Lektüre und Wiederholung der Grammatik.

74019C8

Claudia Haase

Dienstag, 11 bis 12:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

Kein Unterricht am 16. Oktober

74020C8

Leonarda Del Nobile

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 16 x 2 Ustd.

13. September – 24. Januar 2019

Haus der VHS

96 € + 9 € Zusatzkosten

74021C8

Leonarda Del Nobile

Dienstag, 9 bis 10:30 Uhr, 16 x 2 Ustd.

11. September – 22. Januar 2019

Haus der VHS

80 € + 9 € Zusatzkosten

74022C8

Claudia Haase

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

B2 *Conversazione di livello medio, letture e ripetizione della grammatica*

74023C8

Giuliano Perotti

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

29. August – 19. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

90 € + 9 € Zusatzkosten

74024C8

Giuliano Perotti

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

„Contesti italiani“, Guerra Edizioni 88-7715-570-1

74025C8

Leonarda Del Nobile

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 16 x 2 Ustd.

11. September – 22. Januar 2019

Haus der VHS

86,40 € € + 9 € Zusatzkosten

74026C8

Leonarda Del Nobile

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 16 x 2 Ustd.

13. September – 24. Januar 2019

Haus der VHS

86,40 € € + 9 € Zusatzkosten

C1 *Corso superiore di grammatica e di conversazione*

E' un corso per coloro che desiderano approfondire le proprie conoscenze della lingua, cultura e storia italiana attraverso l'analisi, la lettura o l'ascolto di testi appositamente scelti e partecipando attivamente alla successiva discussione.

In questo corso verranno anche trattati, ripetuti e approfonditi alcuni importanti capitoli della grammatica italiana.

Anmeldung nur nach Beratung.

74027C8

Marina Petronella

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

90 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

EUROPÄISCHES SPRACHENZERTIFIKAT

Anmeldungen zu Prüfungen nimmt der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. unter Tel. (0511) 300330-71, -79, -53 entgegen (www.vhs-nds.de).

Alle Italienischkurse der Stufen A1 bis B1 bereiten auf die jeweiligen Prüfungen vor.

BILDUNGSURLAUB ITALIENISCH

A1 *Italienisch für AnfängerInnen*

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.

74903C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

12. – 16. November

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

74911C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

14. – 18. Januar 2019

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

A2 *Italienisch für Fortgeschrittene*

Buchbar nach ca. 180 Ustd.

oder sechs Semestern Italienisch

74905C8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

26. – 30. November

Haus der VHS

130 € + 3 € Materialgeld

B1 *Italienisch für Teilzeitkräfte*

Buchbar nach ca. 240 Ustd.

oder acht Semestern Italienisch.

Dieser Bildungsurlaub ist nur anerkannt für Teilzeitbeschäftigte, die bis zur Hälfte einer Vollzeitbeschäftigung arbeiten.

74907C8

Montag – Freitag

9 bis 12:15 Uhr, 20 Ustd.

3. – 7. September

Haus der VHS

68,50 € + 3 € Materialgeld

Die VHS auf Instagram



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Iris Grallert

SPRECHSTUNDE

Dienstag, 11:30 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr
Donnerstag, 10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)

TEL (0511) 168-46858

ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

LATEIN >>>

Warum Latein lernen?

Neben der großen Bedeutung in Wissenschaft, Forschung und Kirche bietet uns die Sprache der „alten“ Römer den Zugang zu grundlegender Literatur des Abendlandes. Zudem befinden sich in unserer Sprache viele Fremd- und Lehnwörter, die ihren Ursprung in der lateinischen Sprache haben. Neben dem klassischen Latein von Caesar und Cicero aus der Zeit um 50 v. Chr. sowie Einblicken in die Geschichte und Kultur der Römer werden Ihnen Grundbegriffe der Grammatik vermittelt, die für alle Sprachen gelten. Das erleichtert das Erlernen weiterer Sprachen und Sie werden auch die deutsche Sprache aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Das Unterrichtstempo richtet sich nach den Wünschen der KursteilnehmerInnen. Eine kontinuierliche Vor- und Nachbereitung des Stoffes ist erforderlich.

Der nachfolgende Aufbau unserer Kurse ist so gestaltet, dass Sie nach Erarbeitung aller Lektionen des Kursbuchs, das entspricht 5 bis 6 Semestern, über die Kenntnisse verfügen, die zum Erwerb des „Kleinen Latinum“ erforderlich sind. Nur Kandidaten, die die allgemeine Hochschulreife innehaben oder die zur schriftlichen Abiturprüfung zugelassen sind, können die Ergänzungsprüfung zum Erwerb des „Kleines Latinum“ ablegen. Vor der Anmeldung zur Prüfung empfiehlt sich die Rücksprache mit der Lehrkraft. Die Anmeldung zur Prüfung muss bis vier Wochen vor dem Tag der schriftlichen Prüfung beim Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium, Seelhorststraße 52, 30175 Hannover eingegangen sein.

i Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie im Internet unter www.kwrg.de (Jahrgänge 11 – 12, Ergänzungsprüfungen)

A1 Latein I

„Latinum Ausgabe B“
Vandenhoeck & Ruprecht 3-525-71403-4
und Grammatisches Beiheft 3-525-71401-0
ab Lektion 1

77501Y8

Eltje Böttcher

Montag, 18:30 bis 21 Uhr, 12 x 3 Ustd.
29. Oktober – 28. Januar 2019
Südstadtschule, Böhmerstraße 10
108 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Latein V

„Latinum Ausgabe B“
Vandenhoeck & Ruprecht 3-525-71403-4
und Grammatisches Beiheft 3-525-71401-0
ab Lektion 20

77502Y8

Lothar Franz

Donnerstag, 18:30 bis 21 Uhr, 12 x 3 Ustd.
13. September – 13. Dezember
Südstadtschule, Böhmerstraße 10
108 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Latein, Lektüre und Kultur

Hans-Joachim Glücklich,
„Cornelius Nepos, Hannibal“, Vandenhoeck &
Ruprecht, ISBN 978-3-525-71066-1

77503Y8

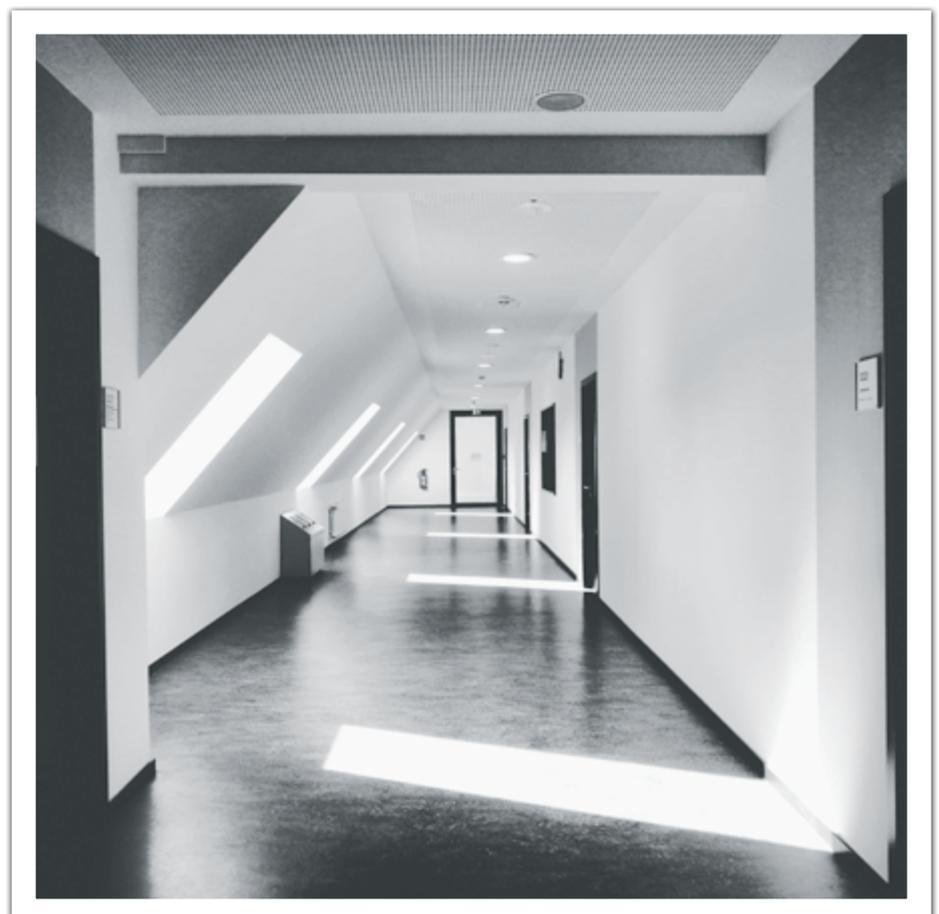
Lothar Franz

Montag, 18:30 bis 21 Uhr, 12 x 3 Ustd.
10. September – 10. Dezember
Südstadtschule, Böhmerstraße 10
108 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

Die VHS auf Instagram



© instagram.com/vshannover

1

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Anne Guilaine André
SPRECHSTUNDE Dienstag und Donnerstag,
 10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr (außer in
 den Schulferien)
TEL (0511) 168-43475
ORT Haus der VHS, Raum 125, 1. Etage
E-MAIL anneguilaine.andre@hannover-
 stadt.de

SACHBEARBEITUNG Michaela Rybka
TEL (0511) 168-44790
FAX (0511) 168-44704
ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage
E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

AFRIKAANS >>>

Wochenendveranstaltung

A1 Afrikaans für die Reise

Nur für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse!
 Vor Ihrem sommerlichen Ausflug nach Süd-
 afrika bietet Ihnen die Volkshochschule die
 Gelegenheit, nach nur 12 Unterrichtsstunden
 in der afrikaanse Sprache typische Urlaubs-
 situationen zu bewältigen, wie z. B. beim
 Einkaufen, bei der Ferienhausanmietung, zu
 Besuch bei Freunden. Sie lernen das afrikaan-
 se Alphabet, die Aussprache, die Zahlen und
 der Kursleiter vermittelt zudem nützliche
 Ausdrücke und Redewendungen für viele
 Situationen, verbunden mit landeskundlichen
 Informationen.

77601C8

Stefan Saalmink
 Freitag, 18 bis 21:15 Uhr
 Samstag, 9 bis 16:30 Uhr, 12 Ustd.
16./17. November
 Haus der VHS
 36 € + 6,50 € Zusatzkosten

i HINWEIS

Unsere Kurse haben unterschiedliche Kurs-
 gebühren. Dadurch gewährleisten wir ein
 breit gefächertes Angebot für alle Teilneh-
 merInnen – auch in kleineren Gruppen. Die
 Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stunden-
 anzahl, Gruppengröße und Honorar zusam-
 men. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und
 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten
 beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre
 Anmeldung und eine Materialpauschale.

NIEDERLÄNDISCH >>>

A1 Standardkurs 1

„Welkom! neu“
 Klett 3-12-528990-1 + 3-12-528991-8
 ab Les 1

77602C8

Wim Ruijsendaal
 Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 13 x 2 Ustd.
12. September – 19. Dezember
 Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
 65 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2

„Welkom! neu“
 Klett 3-12-528990-1 + 978-3-12-528991-8

ab Les 4

77603C8

Stefan Saalmink
 Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.
27. August – 17. Dezember
 Haus der VHS
 90 € + 9 € Zusatzkosten

ab Les 5

77604C8

Stefan Saalmink
 Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.
28. August – 18. Dezember
 Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
 90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs 1

„Welkom! neu“
 Klett 3-12-528990-1 + 978-3-12-528991-8
 ab Les 9

77605C8

Stefan Saalmink
 Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.
27. August – 17. Dezember
 Haus der VHS
 90 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen
 Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch
 zustande kommt!

B1 Standardkurs 1

„Welkom terug! neu“
 Klett 3-12-528985-7
 ab Les 1

77606C8

Wim Ruijsendaal
 Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.
29. August – 19. Dezember
 Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
 90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs 2

„Welkom terug! neu“
 Klett 978-3-12-528985-7
 ab Les 3

77607C8

Stefan Saalmink
 Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.
28. August – 18. Dezember
 Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
 90 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs 3

„Welkom terug! neu“
 Klett 3-12-528985-7
 ab Les 6

77608C8

Atse van der Hoek
 Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.
29. August – 19. Dezember
 Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
 Seelhorststraße 52
 90 € + 9 € Zusatzkosten

**BILDUNGSURLAUB
 NIEDERLÄNDISCH**

A1 Niederländisch noch mal von vorn

Buchbar nach ca. 60 Ustd. oder zwei Semes-
 tern Niederländisch.

77992C8

Montag – Freitag
 8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.
20. – 24. August
 Haus der VHS
 130 € + 3 € Zusatzkosten

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS
Iris Grallert
SPRECHSTUNDEN
Dienstag, 11:30 bis 13 und 16 bis 18 Uhr
Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)
TEL (0511) 168-46858
FAX (0511) 168-41527
ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage
E-MAIL iris.grallert@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG Michaela Rybka
TEL (0511) 168-44790
FAX (0511) 168-41527
ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage
E-MAIL michaela.rybka@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG Bente Liedtke

B1 Konversation für Fortgeschrittene
Sie haben relativ gute bis sehr gute Kenntnisse und möchten Ihr Können weiterpflegen und erweitern. Im Unterricht werden wir sowohl originale Zeitungs- und Zeitschriftenartikel als auch authentische, literarische Texte verwenden. Sie werden ebenfalls die Gelegenheit haben, aktuelle landeskundliche Inhalte intensiv zu besprechen.

78204Y8
N.N.
Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.
3. September – 17. Dezember
Haus der VHS
70 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Portugiesisch III (brasilianisches Portugiesisch)
ab Lektion 8

78403Y8
Ana Maria Bartelsmeier
Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.
29. August – 12. Dezember
Haus der VHS
84 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Portugiesisch IV (brasilianisches Portugiesisch)
ab Lektion 10

78404Y8
Ana Maria Bartelsmeier
Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.
29. August – 12. Dezember
Haus der VHS
84 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Portugiesisch V (brasilianisches Portugiesisch)
„PORTUGUÊS XXI – Nivel 2“,
978-972-757-990-7
ab Lektion 1

78405Y8
Ana Maria Bartelsmeier
Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.
4. September – 18. Dezember
Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100
84 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Portugiesisch VII (brasilianisches Portugiesisch)
„PORTUGUÊS XXI – Nivel 3“,
978-972-757-805-4
ab Lektion 9

78406Y8
Ana Maria Bartelsmeier
Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.
4. September – 18. Dezember
Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100
84 € + 9 € Zusatzkosten

! TIPP
Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

NORWEGISCH >>>

A1 Norwegisch I
„Et år i Norge“ + „Et år i Norge, Zusatzübungen (mit CD)“, Hempen 3-944312-29-3 und 3-934106-38-3
ab Lektion 1

78201Y8
Morten Müller-Schnelle
Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.
30. August – 13. Dezember
Haus der VHS
70 € + 9 € Zusatzkosten

A2/B1 Norwegisch V
„Et år i Norge“ + „Et år i Norge, Zusatzübungen (mit CD)“, Hempen 3-944312-29-3 und 3-934106-38-3

ab Lektion 14
78202Y8
Kari-Laila Hennig-Selvén
Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.
3. September – 17. Dezember
Haus der VHS
84 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 19
78203Y8
Annakiska Exum-José
Dienstag, 18:30 bis 20 Uhr, 14 x 2 Ustd.
4. September – 18. Dezember
Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
84 € + 9 € Zusatzkosten

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS
Iris Grallert
STUDIENLEITUNG Sierra Romero
SPRECHSTUNDE Dienstag und Donnerstag
10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr (außer in den Schulferien)
ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

PORTUGIESISCH >>>

In den Stufen I bis IV arbeiten wir mit dem auf **europäischem Portugiesisch** basierenden Lehrwerk: „PORTUGUÊS XXI – Nivel 1“
978-972-757-927-3

A1 Portugiesisch I (europäisches Portugiesisch)
ab Lektion 1

78401Y8
Sandra Marisa Pereira dos Santos
Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.
17. September – 21. Januar 2019
Haus der VHS
75 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Portugiesisch II (europäisches Portugiesisch)
ab Lektion 4

78402Y8
Sandra Marisa Pereira dos Santos
Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.
17. September – 21. Januar 2019
Haus der VHS
90 € + 9 € Zusatzkosten

1

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS
Iris Grallert
SPRECHSTUNDE
Dienstag, 11.30 bis 13 und 16 bis 18 Uhr
Donnerstag, 10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr
(außer in den Schulferien)
ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

SCHWEDISCH >>>

A1 Schwedisch II
„Tala Svenska A1+“
Groa Verlag 3-933119-04-9 + 3-933119-14-8
ab Lektion 6

78502Y8
Lennart Greth
Dienstag, 18 Uhr bis 19.30 Uhr, 14 x 2 Ustd.
4. September – 18. Dezember
Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schwedisch I
„Tala Svenska A2+“
Groa Verlag 3-933119-02-5 + 3-933119-12-4
ab Lektion 1

78503Y8
Lennart Greth
Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.
6. September – 13. Dezember
Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
65 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schwedisch II
„Tala Svenska A2+“
Groa Verlag 3-933119-02-5 + 3-933119-12-4
ab Lektion 4

78504Y8
Lennart Greth
Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.
4. September – 18. Dezember
Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
84 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schwedisch III
„Tala Svenska A2+“
Groa Verlag 3-933119-02-5 + 3-933119-12-4
ab Lektion 5

78505Y8
Lennart Greth
Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 13 x 2 Ustd.
5. September – 12. Dezember
Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
65 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Schwedisch IV
„Tala Svenska A2+“ + Groa Verlag
3-933119-02-5 + 3-933119-12-4
ab Lektion 9

78506Y8
Lennart Greth
Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.
5. September – 12. Dezember
Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
78 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schwedisches Wochenende – Svensk Helg
Låt oss prata svenska! Har du lust att tala och höra svenska en hel helg?
Om du har goda kunskaper i svenska (nivå B1 GER, se sidan 17) som du vill hålla igång och förbättra är den här helgkursen en möjlighet. Vi kommer att se en svensk långfilm och prata om den efteråt, sjunga svenska visor och även ta upp en del viktig grammatik – men det viktigaste är förstås att du får tala mycket. Ha en trevlig helg!

78507Y8
Sonja Guhl
Freitag, 17 bis 20:15 Uhr
Samstag, 9 bis 16:30 Uhr, 12 Ustd.
2./3. November
Haus der VHS
30 € + 7 € Zusatzkosten

SWEDEX

Swedex ist das Ergebnis eines zweijährigen EU-Projekts von ICC, Folkuniversitetet Stockholm, Svenska Institutet Stockholm, Universität Łódź/Polen und den VHS Landesverbänden Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen. Swedex ist ein System zur Beschreibung und Bescheinigung von schwedischen Sprachkenntnissen und bietet standardisierte Prüfungen für Schwedisch als Fremdsprache auf Niveau A2, B1 und B2 der sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Lehren und Lernen von Sprachen (Europarat)
i Adresse für weitere Informationen: Swedex · Folkuniversitetet Box 2542, 40317 Göteborg www.swedex.info

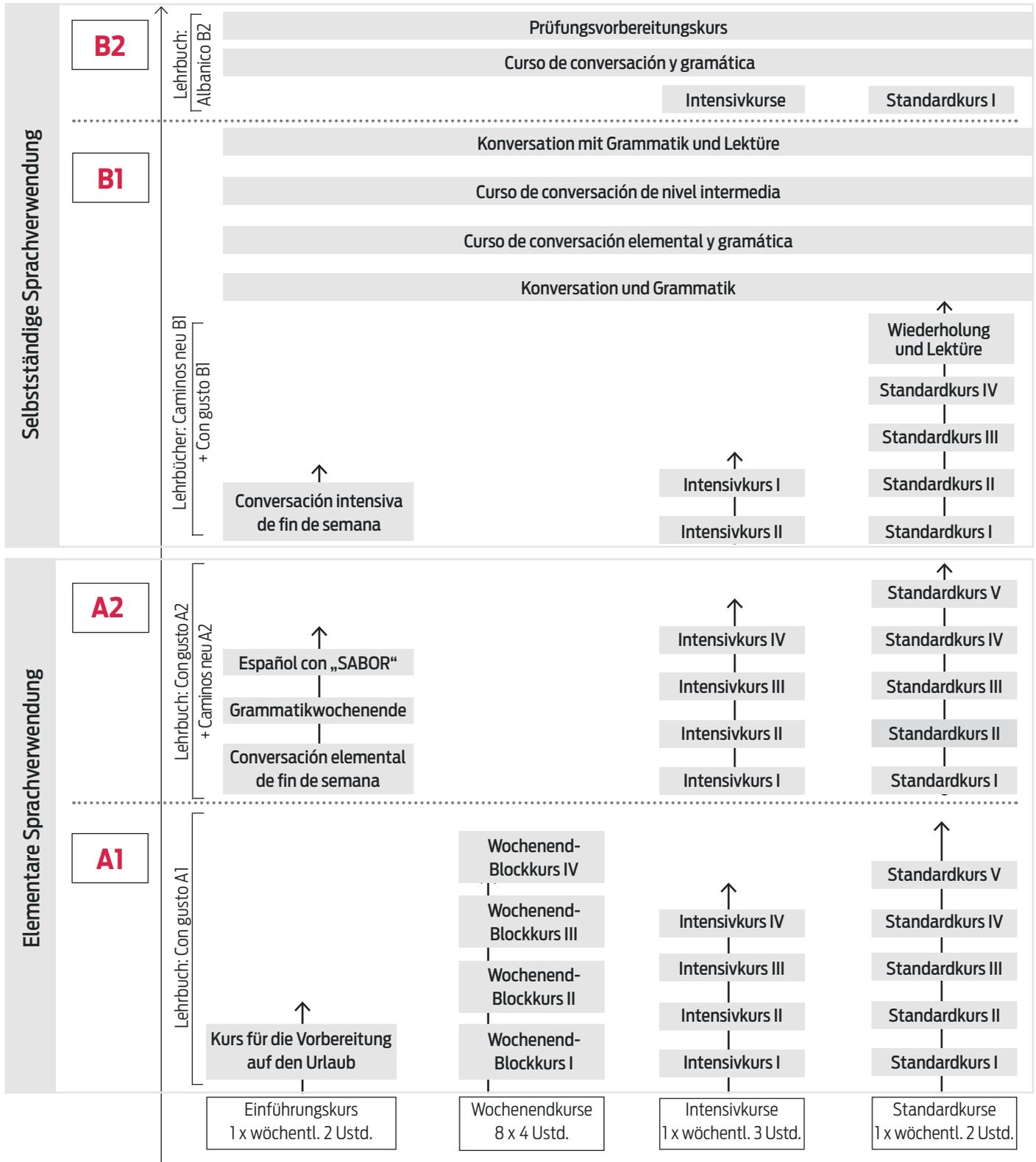
i HINWEIS
Unsere Kurse haben unterschiedliche Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

i TIPP
Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

UNSER ANGEBOT IN SPANISCH

GLIEDERUNG DER SPANISCHKURSE NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER) → siehe Seite 17

Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens



Informationen über den eigenen Kenntnisstand/Teilnahme an der Beratung

Bitte beachten Sie unser zusätzliches Beratungsangebot vor Semesterbeginn: ab Montag, 20. August bis Freitag, 24. August 2018
 Montag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr und
 Dienstag und Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

Vor der Anmeldung für einen Spanischkurs sollten Sie an einer Beratung teilnehmen. Diese Beratung ist kostenlos und soll Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses helfen. Dieser Weg erspart Ihnen viel Zeit und Geld, weil durch die gründliche Beratung ein Leerlauf in Ihrer Weiterbildung vermieden wird.



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS
 Iris Grallert
STUDIENLEITUNG Sierra Romero
SPRECHSTUNDE
 Dienstag bis Donnerstag, 10 bis 13 Uhr und
 16 bis 18 Uhr (außer in den Schulferien),
ORT Haus der VHS, Raum 129, 1. Etage

SPANISCH >>>

i **BERATUNG**

Bevor Sie sich für einen Spanischkurs anmelden, sollten Sie an einer kostenlosen Beratung teilnehmen. Dieser Weg erspart Ihnen viel Zeit und Geld, weil durch die gründliche Beratung ein Leerlauf in Ihrer Weiterbildung vermieden wird. Die Beratung für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen erfolgt in der Regel nach Vorlage des zu Hause oder in der Volkshochschule durchgeführten Einstufungstests. Der Einstufungstest dauert ca. 40 Minuten. Die Testunterlagen können Sie aus dem Internet unter www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710 (Con gusto) herunterladen.

Auswertung und Beratung bieten wir zu folgenden Zeiten an:
Montag bis Freitag, 20. – 24. August
 Montag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr
 Dienstag und Donnerstag, 16 bis 18 Uhr
 Danach zu den o. g. Sprechzeiten

SPANISCH SPEZIALKURSE

Wochenendveranstaltung
Spanisch für die Reise
 Nur für TeilnehmerInnen **ohne Vorkenntnisse!**
 Wenn es Sie im Urlaub in den sonnigen Süden nach Spanien zieht und Sie gern ein wenig der Landessprache lernen möchten, ist dies der Kurs für Sie.
 An einem Wochenende lernen Sie in 12 Unterrichtsstunden wie man sich begrüßt und verabschiedet, ein Essen bestellt, ein Hotelzimmer bucht, an einem fremden Ort orientiert und weitere typische Urlaubssituationen bewältigt. Außerdem bekommen Sie aus erster Hand Informationen über Land und Leute, die dazu beitragen, dass Sie Ihren Urlaub noch besser genießen können.

76000Y8
Susan Bredée
 Freitag, 18 bis 21:15 Uhr
 Samstag, 9 bis 16:30 Uhr, 12 Ustd.
9./10. November
 Haus der VHS
 30 € + 6,50 € Zusatzkosten

Spanisch für den Urlaub
 Hier geht es nicht um die Vermittlung aufbauender, grundlegender Kenntnisse, sondern um die Bewältigung spezifischer Situationen für Interessierte, die bisher keinerlei Sprachkenntnisse im Spanischen aufweisen. Durch den Erwerb von mündlichen Grund- und schriftlichen Minimalkenntnissen sollen Sie konkrete Spracherfahrungen positiv erleben, das Erlernte in Spanien oder bei einem Besuch von spanischsprachigen Gästen im eigenen Land unmittelbar verwenden.
 „Spanisch für den Urlaub“ A1
 Klett ISBN 3-12-514265-7

76001Y8
Rachel Roth
 Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
30. Oktober – 22. Januar 2019
 Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
 Seelhorststraße 52
 60 € + 9 € Zusatzkosten
 kein Unterricht am 18. Dezember

SPANISCH FÜR FRÜHAUFSTEHER UND FRÜHAUFSTEHERINNEN

Diese Kurse eignen sich für TeilnehmerInnen, die sich vor Beginn des Arbeitstages einen Spanischkurs gönnen wollen und für alle, die die Morgenstunden produktiv nutzen wollen.

A1 Kurs 1
 Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse
 Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben

76002Y8
Rocío Costa Casado
 Dienstag und Donnerstag, 8:30 bis 9:15 Uhr,
 23 x 1 Ustd.
16. Oktober – 24. Januar 2019
 Haus der VHS
 69 € + 9 € Zusatzkosten
 kein Unterricht am 20. Dezember

SPANISCH WOCHENENDBLOCKKURSE

Spanisch A1 in einem Semester!
 Wenn Sie als AnfängerIn zügig eine ganze Niveaustufe und ein komplettes Buch abschließen möchten, sind diese Kurse das Richtige für Sie! An vier Wochenenden nehmen Sie in kompakter Form ungefähr vier Lektionen des Lehrbuchs Con gusto A1 durch, so dass Ihre Kenntnisse nach 3 bis 4 Kursen der Niveaustufe A1 des GER entsprechen (siehe Seite 17) und Sie auf Spanisch einfache, alltägliche Situationen gut bewältigen können.

i **Bitte beachten Sie, dass die Lektionsangabe ohne Gewähr ist.** Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

A1 Wochenendblockkurs I
 32 Unterrichtsstunden
 TeilnehmerInnen: Interessierte ohne Vorkenntnisse
 „Con gusto A1“ Klett 3-12514980-9
 ab Lektion 1

76003Y8
Begoña Avalue González
 Freitag, 17 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 10 bis 13:15 Uhr, 32 Ustd.
7./8., 14./15., 21./22., 28./29. September
 Haus der VHS
 96 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Wochenendblockkurs II
 32 Unterrichtsstunden
 „Con gusto A1“ Klett 3-12514980-9
 ab Lektion 5

76004Y8
Begoña Avalue González
 Freitag, 17 bis 20:15 Uhr
 Samstag, 10 bis 13:15 Uhr, 32 Ustd.
26./27. Oktober
2./3., 9./10., 16./17. November
 Haus der VHS
 96 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Wochenendblockkurs III

32 Unterrichtsstunden
„Con gusto A1“ Klett 3-12514980-9
ab Lektion 7

76005Y8

Begoña Avalué González
Freitag, 17 bis 20:15 Uhr
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr, 32 Ustd.
7./8., 14./15. Dezember
11./12., 18./19. Januar 2019
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Wochenendblockkurs IV

32 Unterrichtsstunden
„Con gusto A1“ Klett 3-12514980-9
ab Lektion 10

76006Y8

Begoña Avalué González
Freitag, 17 bis 20:15 Uhr
Samstag, 10 bis 13:15 Uhr, 32 Ustd.
10./11., 17./18., 24./25. August
31. August/ 1. September
Haus der VHS
96 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Grammatikwochenende Spanisch

Sie kommen auf Spanisch ganz gut klar, aber imperfecto und indefinido kommen Ihnen immer noch spanisch vor. Welche Signalwörter helfen bei der Entscheidung für die richtige Zeitform? Ist es desde, hace oder desde hace? Wie unterscheiden sich die Konjugationen der Verben? Wenn Sie Wert auf Grammatik legen und im Umgang mit den Zeiten sicherer werden möchten, haben Sie in diesem Kurs anhand vielfältiger Übungen die Gelegenheit dazu.

76007Y8

Jaime González García
Freitag, 17 bis 21:15 Uhr
Samstag, 9 bis 15:30 Uhr, 12 Ustd.
19./20. Oktober
Haus der VHS
36 € + 6,50 € Zusatzkosten

TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A2 Conversación elemental de fin de semana

Haben Sie Lust, ein ganzes Wochenende Spanisch zu sprechen und zu hören? Wenn Sie über Grundkenntnisse verfügen und Ihnen imperfecto und indefinido bekannt sind, bietet sich Ihnen hier die Gelegenheit, das bisher Gelernte aufzufrischen und zu festigen. Dabei steht die gesprochene Sprache im Vordergrund. Durch kurze Konversationen, Sprachspiele, Sprechübungen, spanische Canciones usw. werden Sie Ihre Scheu, Spanisch zu sprechen schnell überwinden. Wichtige grammatikalische Strukturen werden situationsbezogen geübt und gefestigt und Sie können Ihren Wortschatz erweitern. ¡Que tengan un buen fin de semana!

76008Y8

Nora Inés Basualdo
Freitag, 16:30 bis 21 Uhr
Samstag, 9 bis 15:30 Uhr, 12 Ustd.
2./3. November
Haus der VHS
36 € + 6,50 € Zusatzkosten

A2 Español con „SABOR“

¿Te gusta el español, te gustaría ampliar tu vocabulario y quizás preparando un par de recetas con las que podrás sorprender a tus amigos? Español con „SABOR“ ist ein Kurs für diejenigen, die sich von der spanischen Sprache verführen lassen und ihre Kenntnisse auf praktische und unterhaltsame Weise erweitern wollen. Sie werden auf Spanisch über Lebensmittel und Küchenutensilien sprechen, leckere Gerichte aus Spanien und Lateinamerika zubereiten und vielfältige Aromen, Farben und Geschmacksrichtungen erleben. Die Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

76009Y8

Liz Sheyla Mosquera-Grote
Samstag, 10 bis 15 Uhr, 6 Ustd.
26. Januar 2019
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
24 € + 5,50 € Zusatzkosten

B1 Conversación intensiva de fin de semana

En este curso de fin de semana lo importante es hablar y pasarla bien. Vamos a leer artículos del periódico o revistas, ver un cortometraje y escuchar alguna canción. Luego en grupo, participaremos en discusiones, intercambiaremos puntos de vista y aclararemos dudas gramaticales al hablar. Lo importante es aumentar el vocabulario, conversar y aprender sobre diferentes temas en un ambiente divertido, agradable y cálido. ¡Pero sobre todo disfrutar el fin de semana sin estrés!

76010Y8

Jaime González García
Freitag, 17 bis 21:15 Uhr
Samstag, 9 bis 15:30 Uhr, 12 Ustd.
23./24. November
Haus der VHS
36 € + 6,50 € Zusatzkosten

KURSANGEBOT SPANISCH

Die folgenden Kurse sind Abschnitte auf dem Weg zu den telc-Prüfungen Spanisch bzw. DELE nach dem GER A1-B2. Die einzelnen Lehrabschnitte sind jeweils Teilstücke einer Niveaustufe. Es liegt aber in Ihrem freien Ermessen, ob Sie die einzelnen Lehrabschnitte bis zum Abschluss einer Niveaustufe besuchen wollen. Die Standardkurse unterscheiden sich von den Intensivkursen in Aufbau und Lerntempo: In der Regel wird ein Band des Lehrwerks bei den Standardkursen in 4 Semestern und bei den Intensivkursen in 3 Semestern absolviert. Die Schnellkurse sind gedacht für Lerngewohnte, die zügig vorankommen wollen und mit Lernprozessen vertraut sind.

Bitte beachten Sie, dass die Lektionsangabe ohne Gewähr ist. Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

HINWEIS

Unsere Kurse haben unterschiedliche Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

1

A1 Standardkurs I

„Con gusto A1“, Klett 3-12-514980-9
ab Lektion 1

76013Y8

Nora Inés Basualdo

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 12 x 2 Ustd.

17. Oktober – 23. Januar 2019

Lindener Rathaus, Am Lindener Marktplatz 1

72 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 19. Dezember

76014Y8

Liz-Sheyla Mosquera-Grote

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 13 x 2 Ustd.

6. September – 13. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

65 € + 9 € Zusatzkosten

76015Y8

Noemi Kintana Barredo

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

18. September – 22. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

70 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 18. Dezember

76016Y8

Noemi Kintana Barredo

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

16. Oktober – 22. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

60 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 18. Dezember

 **TIPP**

Durch eine rechtzeitige Anmeldung

tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A1 Intensivkurs I

„Con gusto A1“, Klett 3-12-514980-9
ab Lektion 1

76017Y8

Susan Bredée

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

27. August – 5. November

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

67,50 € + 9 € Zusatzkosten

76018Y8

José Bazán

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 10 x 3 Ustd.

25. Oktober – 17. Januar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 20. Dezember

A1 Standardkurs II

„Con gusto A1“, Klett 3-12-514980-9
ab Lektion 4

76019Y8

Nora Inés Basualdo

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 11. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

76020Y8

Beatriz Ascarrunz

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd

28. August – 11. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

70 € + 9 € Zusatzkosten

76021Y8

Maria del Mar Herrero Pleite

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd

13. September – 24. Januar 2019

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

75 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 20. Dezember

A1 Intensivkurs II

„Con gusto A1“, Klett 3-12-514980-9
ab Lektion 3/4

76022Y8

María del Mar Herrero Pleite

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

27. August – 5. November

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

67,50 € + 9 € Zusatzkosten

76023Y8

Susan Bredée

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

19. November – 21. Januar 2019

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

60 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs III

„Con gusto A1“ Klett 3-12-514980-9
ab Lektion 7

76024Y8

Ana Fuentes

Dienstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 13 x 2 Ustd.

28. August – 18. Dezember

Haus der VHS

78 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 11. September

und 16. Oktober

76025Y8

Begoña Avale González

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

70 € + 9 € Zusatzkosten

76026Y8

N.N.

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

84 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Intensivkurs III

„Con gusto A1“ Klett 3-12-514980-9

ab Lektion 7

76027Y8

Beatriz Ascarrunz

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

29. August – 7. November

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

81 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 7/8

76028Y8

María del Mar Herrero Pleite

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

19. November – 21. Januar 2019

Südstadtschule

Böhmerstraße 10

72 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs IV

„Con gusto A1“, Klett 3-12514980-9

ab Lektion 7/8

76029Y8

Elsa Cuevas

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

16. August – 6. Dezember

Freizeitheim Vahrenwald

Vahrenwalder Straße 92

90 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 10

76030Y8

Begoña Avalue González

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

29. August – 12. Dezember

Südstadtschule, Böhmerstraße 10

70 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Intensivkurs IV

„Con gusto A1“ Klett 3-12-514980-9

ab Lektion 10

76031Y8

Beatriz Ascarrunz

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

21. November – 23. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

72 € + 9 € Zusatzkosten

76032Y8

Nora Inés Basualdo

Donnerstag, 18:15 – 20:45 Uhr, 9 x 3 Ustd.

30. August – 8. November

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

81 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs V

„Con gusto A1“, Klett 3-12-514980-9

ab Lektion 9

76033Y8

Elsa Cuevas

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

16. August – 6. Dezember

Freizeitheim Vahrenwald,

Vahrenwalder Straße 92

90 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Intensiv I

„Con gusto A2“ Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 1

76034Y8

José Bazán

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

27. August – 5. November

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

81 € + 9 € Zusatzkosten

76035Y8

Nora Inés Basualdo

Donnerstag, 18:15 – 20:45 Uhr, 7 x 3 Ustd.

22. November – 24. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

63 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 20. Dezember

A2 Standardkurs II

„Con gusto A2“ Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 4

76036Y8

Carlos Garza

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Intensivkurs II

„Con gusto A2“ Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 4

76037Y8

José Bazán

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

19. November – 21. Januar 2019

Bismarckschule

An der Bismarckschule 5

72 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs

Spanisch für Junggebliebene

„Caminos neu A2“ Klett 3-12-514956-4

76038Y8

Jaime González García

Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen

Ricklinger Stadtweg 1

70 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs III

„Con gusto A2“, Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 7

76039Y8

Carlos Garza

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 11. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

70 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 7

76040Y8

Begoña Avalue González

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

3. September – 17. Dezember

Südstadtschule

Böhmerstr.10

84 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 6

76041Y8

Rocío Costa Casado

Freitag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

31. August – 14. Dezember

Haus der VHS

84 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Intensivkurs III

„Con gusto A2“ Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 6

76042Y8

Beatriz Ascarrunz

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

27. August – 5. November

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

81 € + 9 € Zusatzkosten



i DER BESONDERE SERVICE
Möchten Sie benachrichtigt werden, wenn **KULTURVERANSTALTUNGEN** auf Spanisch/über Spanien in der VHS stattfinden? Dann schicken Sie eine E-Mail an: iris.grallert@hannover-stadt.de
Wir nehmen Sie in unseren Verteiler auf und informieren Sie per Mail über interessante Veranstaltungen (Lesung, Konzert, Ausstellung ...)

1

76043Y8

Alejandra Martínez Contreras

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

29. August – 7. November

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
81 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Intensivkurs IV

„Con gusto A2“, Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 8

76044Y8

Beatriz Ascarrunz

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

19. November – 21. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
72 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 9

76045Y8

Alejandra Martínez Contreras

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

21. November – 23. Januar 2019

Bismarckschule
An der Bismarckschule 5
72 € + 9 € Zusatzkosten

A2 Standardkurs V und Wiederholung A2

„Con gusto A2“, Klett 3-12-514990-8

ab Lektion 11

76046Y8

Rocío Costa Casado

Mittwoch, 10 bis 11:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

29. August – 12. Dezember

Stadtteilzentrum Ricklingen
Ricklinger Stadtweg 1
84 € + 9 € Zusatzkosten

76047Y8

Elsa Cuevas

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

13. August – 3. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
Seelhorststraße 52
75 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs I

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2
ab Lektion 1

76048Y8

Ana Fuentes

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

10. September – 21. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium
Seelhorststraße 52
84 € + 9 € Zusatzkosten
kein Unterricht am 15. Oktober und 17. Dezember

B1 Intensivkurs I

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2

ab Lektion 1

76049Y8

Sara Benítez Alonso

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

30. August – 8. November

Südstadtschule, Böhmerstraße 10
81 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standard II

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2

ab Lektion 4

76050Y8

Carlos Garza

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 11. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
84 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Intensivkurs II

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2

ab Lektion 5

76051Y8

Elisabeth González Marquez

Dienstag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

28. August – 6. November

Haus der VHS
81 € + 9 € Zusatzkosten

ab Lektion 4

76052Y8

Sara Benítez Alonso

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 7 x 3 Ustd.

22. November – 24. Januar 2019

Südstadtschule, Böhmerstraße 10
63 € + 9 € Zusatzkosten
kein Unterricht am 20. Dezember

B1 Intensivkurs III

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2
ab Lektion 9

76053Y8

Elisabeth González Marquez

Dienstag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

20. November – 22. Januar 2019

Haus der VHS
72 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Standardkurs IV

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2

ab Lektion 7

76054Y8

Sierra Romero

Donnerstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100
84 € + 9 € Zusatzkosten

76055Y8

Sierra Romero

Montag, 11:30 bis 13 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100
75 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Schnellkurs VI

„Con gusto B1“ Klett 3-12-515010-2

ab Lektion 11

76056Y8

Sierra Romero

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
84 € + 9 € Zusatzkosten

**B1 Wiederholung und
Conversación elemental**

76057Y8

Alejandra Martínez Contreras

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 11. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
84 € + 9 € Zusatzkosten

76058Y8

Alejandra Martínez Contreras

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

84 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Grammatik und Konversation

Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

76059Y8

José Bazán

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

29. August – 7. November

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

81 € + 9 € Zusatzkosten

76060Y8

José Bazán

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

21. November – 23. Januar 2019

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

72 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Konversation und Grammatik

Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben

76061Y8

Sierra Romero

Donnerstag, 11:30 bis 13 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

84 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Curso de conversación elemental y gramática

En este curso nosotros te invitamos a aumentar el vocabulario, leer y principalmente conversar y aprender sobre diferentes temas en un ambiente agradable y cálido!

Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

76062Y8

Alejandra Martínez Contreras

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

28. August – 11. Dezember

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

84 € + 9 € Zusatzkosten

76063Y8

Alejandra Martínez Contreras

Donnerstag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

84 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Curso de conversación de nivel intermedio

Este curso es para alumnos con conocimientos del idioma y dominio gramatical.

Lektüre: Auswahl verschiedener Texte.

76064Y8

Sierra Romero

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 13. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

70 € + 9 € Zusatzkosten

B1 Konversation mit Grammatik und Lektüre

In diesem Kurs sollen Sie alle Formen der Verben festigen. Aber auch literarische Texte sollen Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern.

76065Y8

Sierra Romero

Montag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

27. August – 17. Dezember

Stadtteilzentrum Lister Turm

Walderseestraße 100

75 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Standard I

Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben

76066Y8

Elsa Cuevas

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr, 15 x 2 Ustd.

13. August – 3. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

90 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Standard I

Abanico B2, Difusión 978-84-8443-686-7
ab Lektion 1

76067Y8

Rachel Roth

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

30. August – 20. Dezember

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium

Seelhorststraße 52

84 € + 9 € Zusatzkosten

kein Unterricht am 27. September

B2 Intensivkurs IV

Abanico B2, Difusión 978-84-8443-686-7
ab Lektion 6

76068Y8

Rocío Costa Casado

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 9 x 3 Ustd.

27. August – 5. November

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

81 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Intensivkurs V

Abanico B2, Difusión 978-84-8443-686-7
ab Lektion 9

76069Y8

Rocío Costa Casado

Montag, 18 bis 20:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

19. November – 21. Januar 2019

Bismarckschule

An der Bismarckschule 5

72 € + 9 € Zusatzkosten

B2 Curso de conversación y gramática

En este curso nosotros te invitamos a mejorar la gramática. Nos interesa aumentar el vocabulario, leer y principalmente conversar y aprender sobre diferentes temas en un ambiente agradable y cálido!

Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

76070Y8

Alejandra Martínez Contreras

Donnerstag, 18 bis 20:30 Uhr, 12 x 3 Ustd.

6. September – 6. Dezember

Haus der VHS

108 € + 9 € Zusatzkosten

1

B2 Spanisch Prüfungsvorbereitungskurs

Voraussetzung zur Teilnahme ist das Niveau B2 nach dem GER, siehe Seite 17.
Anmeldung nur nach Beratung!

76071Y8

Sierra Romero

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

11. September – 11. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

84 € + 9 € Zusatzkosten

**DELE: DIPLOMAS DE ESPAÑOL
COMO LENGUA EXTRANJERA**

Die Diplomas de Español como Lengua Extranjera (D.E.L.E.), die das spanische Ministerium für Bildung und Kultur in Zusammenarbeit mit der Universidad de Salamanca und dem Instituto Cervantes vergibt, sind offizielle Zertifikate zum Nachweis spanischer Sprachkenntnisse bei öffentlichen und privaten Institutionen. Die Prüfungen zum Erwerb dieser Diplome werden für die sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten (siehe Seite 17).

BILDUNGSURLAUB SPANISCH

A1 Spanisch für AnfängerInnen

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

76902Y8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

17. – 21. September

Haus der VHS

133 €

76903Y8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

3. – 7. Dezember

Haus der VHS

133 €

! TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

A2 Spanisch mit Grundkenntnissen

Buchbar nach ca. 160 Ustd. oder sechs Semestern Spanisch.

76906Y8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

27. – 31. August

Haus der VHS

133 €

B1 Spanisch Konversation und Grammatik

Buchbar nach ca. 270 Ustd. oder 9 Semestern Spanisch.

76907Y8

Montag – Freitag

8:30 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

5. – 9. November

Haus der VHS

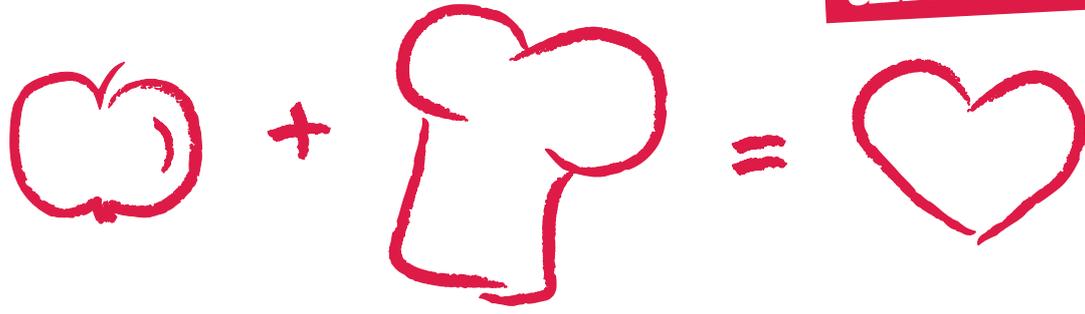
133 €

Anzeige



anna leine
Kaffee, Küche und Kultur

**Einfach frisch
und lecker**



**Genießen Sie unsere Kaffee-Spezialitäten und die kleine
Genuss-Küche im **anna leine**: Frühstück, Snacks, Mittagstisch
und vieles mehr – immer kreativ mit Liebe zubereitet!**

anna leine
Direkt in der neuen VHS am Hohen Ufer



www.annaleine-hannover.de

PROGRAMMBEREICHSLEITERIN

Jacqueline Knaubert-Lang
SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung
TEL (0511) 168-25936
ORT Haus der VHS, Raum 128, 1. Etage
E-MAIL jacqueline.knaubert-lang@hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG SLAWISCHE SPRACHEN

Lilli Kloninger
SPRECHSTUNDEN Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

SACHBEARBEITERIN Marion Mayer

TEL (0511) 168-45498
FAX (0511) 168-44704
ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage
E-MAIL marion.mayer@hannover-stadt.de

**FREMDSPRACHEN
FÜR POLIZEI, WACH- UND
AUF SICHTSPERSONAL >>>**

Sie arbeiten bei der Polizei oder im Sicherheitssektor und benötigen sprachliche Grundlagen im Kontakt mit Menschen? In diesen Kursen erfahren Sie Begrüßungen sowie sprachliche Grundlagen und bekommen interkulturelle Hinweise, die Ihnen im Umgang weiterhelfen.

i **Infos zu den folgenden Kursen:**

6 x 5 Ustd.
Haus der VHS
105 € + 12 € Zusatzkosten
inkl. Teilnahmebescheinigung
Freitag 16:30 bis 20:45 Uhr
Sonntag, 9:45 bis 15:15 Uhr

i **Jacqueline Knaubert-Lang**, siehe oben
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

**A1 Arabisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

78027M8

Roshna Mustafa
11. Januar – 15. Februar 2019
Freitag, 15:45 bis 20:45 Uhr, 5 x 6 Ustd.

A1 Arabisch Grundlagen und interkulturelle Hinweise

78021M8

Chaima Mejri
4. November – 2. Dezember
Sonntag, 9:45 bis 15:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

**A1 Französisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

73111C8

Valentin Larry
4. November – 2. Dezember
Sonntag, 9:45 bis 15:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.
i Bei Fragen bitte **Anne Guilaine André** kontaktieren, siehe Kasten Seite 42 oben.

**A1 Polnisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

78324M8

Agnieszka Foit
13. Januar – 10. Februar 2019
Sonntag, 9:45 bis 15:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

**A1 Russisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

75030M8

Lilli Kloninger
Termine auf Anfrage
Freitag, 16:30 bis 20:45 Uhr, 5 x 6 Ustd.

**A1 Türkisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

78721M8

Jale Şekeroğlu
11. Januar – 15. Februar 2019
Freitag, 16:30 bis 20:45 Uhr, 5 x 6 Ustd.

**A1 Türkisch Grundlagen
und interkulturelle Hinweise**

78716M8

Aslan Kazan
4. November – 2. Dezember
Sonntag, 9:45 bis 15:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.

Die VHS auf Instagram



© Instagram.com/vhshannover

PROGRAMMBEREICHSLEITERIN

Jacqueline Knaubert-Lang

SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-25936

ORT Haus der VHS, Raum 128, 1. Etage

E-MAIL jacqueline.knaubert-lang@

hannover-stadt.de

STUDIENLEITUNG SLAWISCHE SPRACHEN

Lilli Kloninger

SPRECHSTUNDEN Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

SACHBEARBEITERIN Marion Mayer

TEL (0511) 168-45498

FAX (0511) 168-44704

ORT Haus der VHS, Raum 126, 1. Etage

E-MAIL marion.mayer@hannover-stadt.de

WEITERE FREMDSPRACHEN >>>

Angebote mit Kurs-Nr. M

Arabisch, Chinesisch, Hindi, Iwrit (Hebräisch), Japanisch, Kroatisch, Neugriechisch, Persisch, Polnisch, Russisch, Thailändisch, Türkisch, Ukrainisch, Ungarisch

i HINWEIS ZUM PROGRAMMBEREICH WEITERE FREMDSPRACHEN

Bei diesen Sprachen kann es aufgrund geringerer Nachfrage zu Kursausfällen kommen. Dies betrifft besonders die höheren Stufen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und nutzen Sie die vorgezogene Anmeldung!

Um Ihnen eine weitergehende Kursteilnahme zu ermöglichen, verweisen wir bei ausfallenden Kursen auf entsprechende Angebote des Bildungsvereins und umliegender Volkshochschulen. Dieses wechselseitig praktizierte Verfahren hat das Ziel, eine noch bessere Angebotsstruktur im Sprachangebot Hannovers zu erreichen.

WEITERE FREMDSPRACHEN IN 24 STUNDEN

Möchten Sie sich in kürzester Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich zu verständigen? Diese Intensivkurse bieten Ihnen innerhalb von 24 Unterrichtsstunden die Möglichkeit dazu. Sprachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

i Infos zu den folgenden Kursen:

4 x 6 Ustd.

Haus der VHS

72 € + 10 € Zusatzkosten.

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

A1 Arabisch in 24 Stunden

78022M8

Hasan Shmit

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr

A1 Chinesisch in 24 Stunden

77123M8

Zhenling Demmig

15./16. und 22./23. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Japanisch in 24 Stunden

77439M8

Kaori Matsuo

15./16. und 22./23. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Japanisch in 24 Stunden

77440M8

Dr. Kazuko Emura

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Japanisch in 24 Stunden

77441M8

Sayaka Kawami

12./13. und 19./20. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Kroatisch in 24 Stunden

78286M8

Gorena Sturm

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Persisch in 24 Stunden

78121M8

Mina Ebrahimi

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:45 Uhr

A1 Polnisch in 24 Stunden

78301M8

Agnieszka Foit

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

A1 Russisch in 24 Stunden

75002M8

Maryna Wetzel

15./16. und 22./23. September

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr

A1 Türkisch in 24 Stunden

78703M8

Jale Şekeroğlu

15./16. und 22./23. September

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr

A1 Türkisch in 24 Stunden

78704M8

Aslan Kazan

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr

A1 Türkisch in 24 Stunden II

78719M8

Dr. Mehmet Şekeroğlu

19./20. und 26./27. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr

➔ **A1 Ukrainisch kompakt** siehe Seite 74

ARABISCH >>>

Arabisch gehört zum semitischen Zweig der afro-asiatischen Sprachfamilie. Die einzelnen arabischen Dialekte werden weltweit von etwa 250 Millionen Menschen gesprochen. Damit gehört Arabisch zu den verbreitetsten Sprachen der Welt. Es ist zudem eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen. (Siehe Wikipedia)

Arabisch – Schnupperstunde

Wir laden Sie ein zu einer „Schnupperstunde“ Arabisch. Frau Hala Abdulhafiz gibt einen Überblick und beantwortet Fragen. Bitte melden Sie sich zu dieser entgeltfreien Veranstaltung an.

78002M8

Chaima Mejri

21. August

Dienstag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

78003M8

Chaima Mejri

22. Januar 2019

Dienstag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

A1 Arabisch für Beruf und Ehrenamt

Begegnen Sie in Ihrem beruflichen Alltag oder in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit Menschen deren Muttersprache Arabisch ist? In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der arabischen Sprache.

78020M8

Wafaa Ali

20. Oktober – 10. November

Samstag, 10 bis 15:45 Uhr, 4 x 6 Ustd.

Haus der VHS

84 € + 10 € Zusatzkosten

i Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

➔ A1 Arabisch in 24 Stunden siehe Seite 64

FERIENANGEBOTE ARABISCH

A1 Arabisch für Beruf und Ehrenamt – kompakt am Vormittag

Begegnen Sie in Ihrem beruflichen Alltag oder in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit Menschen deren Muttersprache Arabisch ist? In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der arabischen Sprache innerhalb einer Woche.

78021M8

Chaima Mejri

8. – 12. Oktober

Montag – Freitag, 10 bis 14:30 Uhr, 5 x 5 Ustd.

Haus der VHS

87,50 € + 10 € Zusatzkosten

i Ein Bildungsurlaub Arabisch wird im Bildungsverein Hannover angeboten.

ARABISCH – STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen

16 x 2 Ustd.

96 € + 10 € Zusatzkosten

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

Lehrwerk

(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

„Salam! Neu – Arabisch für Anfänger“

Klett-Verlag 978-3-12-528835-5

... Folgekurse 2019 beginnen in KW 2

A1 Standardkurs, Lektionen 1 – 3

78025M8

Chaima Mejri

13. September – 13. Dezember

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4

78023M8

Chaima Mejri

16. August – 13. Dezember

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

A1 Standardkurs 7, Lektion 10

78024M8

Roshna Mustafa

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr

Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

i HINWEIS

Unsere Kurse haben unterschiedliche Kursgebühren. Dadurch gewährleisten wir ein breit gefächertes Angebot für alle TeilnehmerInnen – auch in kleineren Gruppen. Die Kursgebühr setzt sich aus Stufe, Stundenanzahl, Gruppengröße und Honorar zusammen. Sie bewegt sich zwischen 2,50 € und 3 € pro Unterrichtsstunde. Die Zusatzkosten beinhalten das Bearbeitungsentgelt für Ihre Anmeldung und eine Materialpauschale.

i TIPP

Durch eine rechtzeitige Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt!

CHINESISCH >>>

Chinesisch ist die meistgesprochene Sprache der Welt mit etwa 1,2 Milliarden SprecherInnen. Das Chinesische ist keine Einzelsprache und wird in der Linguistik als eine Gruppe von sechs Sprachen angesehen. Die Schrift ist das allgemeine Kommunikationsmittel, da die mündliche Konversation äußerst schwierig bis unmöglich ist. Das Hochchinesisch oder Mandarin ist die Verständigungssprache. (Siehe Wikipedia)

WOCHENENDVERANSTALTUNGEN
CHINESISCH

Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

➔ A1 Chinesisch in 24 Stunden siehe Seite 64

A1 Die gebräuchlichsten
chinesischen Radikale

Radikale sind die „Grundbausteine“ für die chinesischen Schriftzeichen. In diesem Kurs werden sie geübt. Damit sich das zu Lernende nicht nur theoretisch einprägt, sondern auch in die ‚Handgelenke übergeht‘, werden die Radikale über die Kalligrafie erlernt.

Das Motto lautet:

„Vor Schnelligkeit kommt Gründlichkeit.“

Kurs 1 setzt keine Vorkenntnisse voraus, Kurs 2 ist sowohl als Aufbaukurs gedacht, steht aber auch neuen TeilnehmerInnen offen, die zumindest einige Grundkenntnisse der chinesischen Sprache besitzen.

i Infos zu den folgenden Kursen:
Zhenling Demmig

2 x 6 Ustd.

Samstag und Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr

Haus der VHS

36 € + 6 € Zusatzkosten

Kurs 1 – ohne Vorkenntnisse

77125M8

20./21. Oktober

Kurs 2 – mit geringen Vorkenntnissen

77126M8

27./28. Oktober

i Informationen über **Bildungsurlaub Chinesisch im Jahr 2019** erhalten Sie bei J. Knaubert-Lang, Tel. (0511) 168-25936 und Marion Mayer, Tel. (0511) 168-45498.

CHINESISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen
Zhenling Demmig

16 x 2 Ustd.

96 € + 10 € Zusatzkosten

⋯ Folgekurse 2019 beginnen in KW 2

Lehrwerk (bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

„Long neu – Chinesisch für Anfänger“

Klett Verlag 978-3-12-528960-4

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

77127M8

14. August – 11. Dezember

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Haus der VHS

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 5

77128M8

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Haus der VHS

A1 Standardkurs 6, Lektionen 12 – 13

77129M8

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 16:30 bis 18 Uhr

Haus der VHS

A1 Standardkurs 10, Lektionen 19 – 20

77130M8

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 18:10 bis 19:40 Uhr

Haus der VHS

VORBEREITUNG AUF DIE HSK-PRÜFUNG 4

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Kenntnisse in der chinesischen Sprache haben und die HSK-Prüfung ablegen möchten. Es steht jedoch auch allen anderen Interessierten offen, die die chinesische Sprache in Wort und Schrift auf diesem Niveau beherrschen möchten. Durch ein Intensivtraining mit Tipps und Tricks erhöhen Sie die Chancen die Prüfung zu bestehen. Die Prüfungssituation wird mit entsprechenden Beispielaufgaben simuliert. Das HSK-Zertifikat dient als Nachweis bei ArbeitgeberInnen für erworbene Chinesischkenntnisse. Es dient auch als Sprachkompetenznachweis für ein Studium an einer chinesischen Universität und ist international anerkannt.

i Infos zu den folgenden Kursen
Zhenling Demmig

16 x 2 Ustd.

96 € + 10 € Zusatzkosten

Abweichungen sind beim Kurs angegeben

A2 – B1 Vorbereitung auf die HSK-Prüfung 4

77132M8

14. August – 11. Dezember

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr

Haus der VHS

Lehrwerk: „Vorbereitung HSK-Prüfung 2“,

Hefei Huang 978-3-940497-27-7

➔ Kurse zur **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** finden Sie im Programmbereich **Gesundheit**

➔ Angebote zur **chinesischen und mongolischen Küche** finden Sie im Programmbereich **Ernährung und Kochen**

➔ **Kulturangebote „Begegnungen mit China“** finden Sie auf Seite 75

i Ein **Bildungsurlaub Chinesisch** wird im Bildungsverein Hannover angeboten.

HINDI >>>

Die indische Nationalsprache Hindi wird von etwa 600 Millionen Menschen gesprochen und steht damit an dritter Stelle der meist gesprochenen Sprachen der Welt. Seit Mitte der 1960er Jahre ist sie Amtssprache Indiens. Hindi benutzt dieselbe Schrift wie Sanskrit. (Siehe auch Wikipedia)

i **Infos zu den folgenden Kursen:**

Santosh Kesar

Haus der VHS

Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

A1 Standardkurs 1

77044M8

12. September – 12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 12 x 3 Ustd.

126 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Intensivkurs 4

77045M8

20. Oktober – 15. Dezember

Samstag, 9:30 bis 13:30 Uhr, 9 x 5 Ustd.

157,50 € + 10 € Zusatzkosten

in Kooperation mit der IASH

Sanskrit Classes

77046M8

Susanne Heß

15./16. und 22./23. September

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag und Sonntag, 11 bis 15:30 Uhr

Haus der VHS

Kurskosten auf Anfrage

➔ Angebote zur **indischen Küche** finden Sie im Programmbereich **Ernährung und Kochen**

➔ **Kulturangebote „Begegnungen mit Indien“** finden Sie auf Seite 75

Die VHS auf Instagram

© Instagram.com/vshannover



IWRIT (HEBRÄISCH) >>>

Lernen Sie eine der ältesten Sprachen der Welt - bereits im Alten Testament im Gebrauch und noch heute Sprache des modernen Staates Israel. Beide Aspekte werden gelehrt. Unterrichtet wird nach dem Ulpan System, das auf eine lange Tradition und Erfolge zurückblickt. „Ulpan“ sind Sprachschulen für Neueingewanderte in Israel und vermitteln jährlich tausenden diese Sprache. (Siehe Wikipedia)

IWRIT – STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos den folgenden Kursen:

Dorit Schleinitz

16 x 2 Ustd.

Haus der VHS

96 € + 10 € Zusatzkosten

Lehrwerk (bitte nicht vor Kursbeginn erwerben): „Hebräisch von Anfang an“ Rachgold Verlag

⋯ Folgekurse 2019 beginnen in KW 2

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

77067M8

14. September – 14. Dezember

12 x 2 Ustd.

Freitag, 16 bis 17:30 Uhr

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4

77068M8

17. August – 14. Dezember

Freitag, 19:30 bis 21 Uhr

A1 Standardkurs 3, Lektionen 6 – 7

77069M8

17. August – 14. Dezember

Freitag, 17:45 bis 19:15 Uhr

JAPANISCH >>>

Die japanische Sprache wird weltweit von etwa 125 Millionen Menschen gesprochen. Ihr genauer Ursprung ist nicht geklärt, auch durch eine lange schriftlose Periode. Ab dem 4. Jahrhundert intensiviert sich der Austausch mit der chinesischen Kultur und japanische Mönche bringen Schrift und Kulturgüter in ihr Land. (Siehe Wikipedia)

Tagesveranstaltung

A1 Japan und Japanisch – Schnuppertag

„Yookoso“- Willkommen.

An diesem Tag erhalten Sie eine Einführung und einen Einblick in die japanische Sprache, Kultur und Denkweise.

77403M8

Yasuko Götte

1. September

Samstag, 10 bis 15:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

18 € + 6 € Zusatzkosten

WOCHENENDVERANSTALTUNGEN
JAPANISCH

Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

A1 Japanische Kalligraphie erleben

Sie erfahren die Grundlagen des Shodo, der japanischen Kalligraphie mit ihrer Schönheit und meditativen Qualität. Geplant ist unter anderem, Ihren Namen zu Schreiben und eine Glückwunschkarte zu gestalten. Auch erhalten Sie Einblicke in die japanische Kultur und Sprache.

Die erforderlichen Materialien wie Pinsel, Tinte und Papier werden von der Kursleiterin mitgebracht.

77404M8

Chisako Kusube

7./8./9. September

Freitag, 17 bis 20 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 10 bis 13:45 Uhr,

2 x 5 Ustd.

Haus der VHS

42 € + 21 € Zusatzkosten

A1 Vorbereitung auf den Japanese Language Proficiency Test – N5

Inhalt der Vorbereitung auf den JLPT – N5 sind Last-Minute-Übungen für Kanji, grammatische Strukturen, sowie Hör- und Leseübungen.

77405M8

Kaori Matsuo

28. Oktober

Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 6 € Zusatzkosten

➔ Informationen über **Bildungsurlaub** **Japanisch im Jahr 2019** erhalten Sie bei J. Knaubert-Lang, Tel. (0511) 168-25936 und Marion Mayer, Tel. (0511) 168-45498.

JAPANISCH – STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

16 x 2 Ustd.

Haus der VHS

96 € + 10 € Zusatzkosten

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

⋯ Folgekurse 2019 beginnen in KW 2

↓ Lehrwerk (bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

„Japanisch im Sauseschritt 1“ Standardausgabe, Doitsu Center Ltd. 978-4-9900384-7-2

A1 Standardkurs 3, Lektionen 8 - 9

77428M8

Kaori Matsuo

14. August – 11. Dezember

Dienstag, 16:45 bis 18:15 Uhr

A1 Standardkurs 6, ab Lektion 29

77429M8

Dr. Kazuko Emura
13. August – 10. Dezember
Montag, 18 bis 19:30 Uhr

**A2 Standardkurs 2,
Wiederholung und Festigung**

77430M8

Kaori Matsuo
14. August – 11. Dezember
Dienstag, 18:30 bis 20 Uhr

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Genki – An integrated course in elementary
Japanese“, The Japan Time Ltd.
978-4-7890-1440-3

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

77431M8

Sayaka Kawami
13. September – 13. Dezember
Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

77432M8

Sayaka Kawami
14. September – 14. Dezember
Freitag, 19:45 bis 21:15 Uhr
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 4 – 6

77433M8

Chisako Kusube
16. August – 13. Dezember
Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 6

77434M8

Sayaka Kawami
17. August – 14. Dezember
Freitag, 18 bis 19:30 Uhr

A1 Standardkurs 4, Lektionen 6 – 7

77435M8

Chisako Kusube
15. August – 12. Dezember
Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

A1 Standardkurs 7, Lektionen XX

77436M8

Chisako Kusube
15. August – 12. Dezember
Mittwoch, 18:10 bis 19:40 Uhr

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Japanisch, bitte! Neu – Nihongo de dooso –
Japanisch für Anfänger“
Klett Verlag 978-3-12-606971-7

A1 Standardkurs 5, Lektionen 13 – 14

77437M8

Yoko Arisaka Phd.
13. August – 10. Dezember
Montag, 18 bis 19:30 Uhr

KROATISCH >>>

Die kroatische Sprache gehört zum südslawischen Zweig der slawischen Sprachen, wird in lateinischer Schrift geschrieben und basiert auf demselben Dialekt wie Bosnisch und Serbisch. Sie wird von etwa 7 Millionen Menschen gesprochen und ist 24. Amtssprache der Europäischen Union.
(Siehe auch Wikipedia)

➔ A1 Kroatisch in 24 Stunden siehe Seite 64

KROATISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

Gorana Sturm
16 x 2 Ustd.
Haus der VHS
96 € + 10 € Zusatzkosten
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2

78285M8

12. September – 12. Dezember
12 x 2 Ustd.
Mittwoch, 18 – 19:30 Uhr
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4

78289M8

14. August – 12. Dezember
Dienstag, 19:45 – 21:15 Uhr

A1 Standardkurs 3, Lektionen 4 – 5

78287M8

14. August – 11. Dezember
Dienstag, 18 – 19:30 Uhr

➔ Angebote zur kroatischen Küche finden Sie im Programmbereich Ernährung und Kochen

NEUGRIECHISCH >>>

Griechisch ist ein eigener Zweig der indo-europäischen Sprachfamilie. Für etwa 16 Millionen Menschen ist es die Muttersprache. In Griechenland und Zypern ist sie Amtssprache, auf der Balkan-Halbinsel lingua franca. (Siehe Wikipedia)

GRIECHISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:
16 x 2 Ustd.
96 € + 10 € Zusatzkosten
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Pame!“ A1
Hueber Verlag 978-3-19-005404-6

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

77020M8
Maria Chrysanthou
12. September – 12. Dezember
12 x 2 Ustd.
Mittwoch, 18:30 bis 20 Uhr
Haus der VHS
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 5

77021M8
Maria Chrysanthou
29. August – 12. Dezember
Mittwoch, 16:45 bis 18:15 Uhr
Haus der VHS
84 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 3, Lektionen 6 – 7

77023M8
Stella Chatzi
15. August – 12. Dezember
Mittwoch, 19:30 bis 21 Uhr
Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

A1 Standardkurs 8, Lektionen 10 – 11

77024M8
Aristi Dimou
16. August – 13. Dezember
Donnerstag, 16:45 bis 18:15 Uhr
Can Arkadas, Münzstraße 3

A2 Standardkurs 5, ab Lektion 12

Auffrischung, Wiederholung und Festigung

77025M8
Aristi Dimou
14. August – 11. Dezember
Dienstag, 16:45 – 18:15 Uhr
Stadtteilzentrum Lister Turm,
Walderseestraße 100
Lehrwerk: „Jassu!“
Klett Verlag 978-3-12-528890-4

➔ Angebote zur **griechischen Küche** finden Sie im Programmbereich Ernährung und Kochen

➔ Kulturangebote „**Begegnungen mit Griechenland**“ finden Sie auf Seite 75

➔ **Griechischen Volkstanz** finden Sie im Programmbereich **Kultur und Kreativität**

Die VHS auf Instagram

NEUGRIECHISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Für TeilnehmerInnen, die sich Grundkenntnisse erarbeitet haben und Ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

i Infos zu den folgenden Kursen:
16 x 2 Ustd.
96 € + 10 € Zusatzkosten
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk: „Epikoinoniste Ellikina 2“
Zambon Verlag 978960-8464-14-8

B1 – B2 Neugriechisch für Fortgeschrittene

Vormittagsangebot, Auffrischkurs

Standardkurs 11
77026M8
Sofia Tassioula-Muschik
24. September – 26. November
Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Lister Turm,
Walderseestraße 100
60 € + 10 € Zusatzkosten

B1 Neugriechisch für Fortgeschrittene

77027M8
Aristi Dimou
16. August – 13. Dezember
Donnerstag, 18:30 bis 20 Uhr
Can Arkadas, Münzstraße 3



PERSISCH >>>

Persisch ist die wichtigste indogermanische Sprache in West- und Zentralasien und wird von etwa 70 Millionen Menschen als Erst- und weiteren 50 Millionen Menschen als Zweitsprache gesprochen. Viele persische Wörter wurden in europäische Sprachen übernommen, so kennt man im Deutschen u. a. „Basar“, „Scheck“, „Paradies“, „Schal“ und „Magier“. (Siehe auch wikipedia)

PERSISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

Mina Ebrahimi

16 x 2 Ustd.

96 € + 10 € Zusatzkosten

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk

(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

„Wir sprechen Persisch 1 – Eingangsstufe A1“

Sujet Verlag 978-3-994201-23-8

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2

78125M8

12. September – 12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium,

Seelhorststraße 52

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4

78122M8

16. August – 13. Dezember

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium,

Seelhorststraße 52

A1 Standardkurs 3, Lektionen 4 – 5

78123M8

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium,

Seelhorststraße 52

A1 Standardkurs 8, Lektion 8

78124M8

16. August – 13. Dezember

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr

Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium, Seel-

horststraße 52

Lehrbuch: Wir sprechen Persisch 2

Sujet Verlag 978-3-994201-41-2

POLNISCH >>>

Die polnische Sprache zählt zu den westslawischen Sprachen und wird von etwa 46 Millionen Menschen gesprochen. Sie ist mit Tschechisch, Slowakisch und Sorbisch verwandt. (Siehe auch Wikipedia)

WOCHENENDVERANSTALTUNGEN POLNISCH

Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

Agnieszka Foit

Samstag und Sonntag von 10 bis 15:30 Uhr

Haus der VHS

36 € + 6 € Zusatzkosten

A1 – A2 Grammatik am Wochenende

An diesem Wochenende wird bereits vermittelte Grammatik noch einmal im Zusammenhang erarbeitet. Strukturen werden systematisiert und gefestigt.

78303M8

24./25. November

Polnisch für die Reise

Sie reisen nach Polen oder waren schon einmal da? Sie möchten erste Grundkenntnisse der Sprache lernen, um sich während Ihres Aufenthalts etwas verständigen zu können? Sprachliche Grundlagen und Infos zur Kultur erwarten Sie in diesem Kurs.

78306M8

22./23. September

➔ A1 Polnisch in 24 Stunden siehe Seite 64

➔ Angebote zur polnischen Küche finden Sie im Programmbereich Ernährung und Kochen, wie z. B. Kochen und Infos zur polnischen Partnerstadt Posen

POLNISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

16 x 2 Ustd.

96 € + 10 € Zusatzkosten

Haus der VHS

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk

(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

Razem neu – Polnisch für Anfänger“

Klett Verlag 978-3-12-528641-2

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3

78324M8

Agnieszka Foit

18. September – 18. Dezember

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4**78325M8**

Agnieszka Foit

28. August – 18. Dezember

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

90 € + 10 € Zusatzkosten

Polnisch am Vormittag

A1 – A2 Auffrischkurs**78326M8**

Agnieszka Foit

31. August – 14. Dezember

Freitag, 9 bis 10:30 Uhr

A1 Standardkurs 6, ab Lektion 11**78327M8**

Krystyna Ruszkowska

29. August – 12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr

84 € + 10 € Zusatzkosten

A2 – B1 Polnisch für Fortgeschrittene**78328M8**

Anna Hartmann

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr, 15 x 2 Ustd.

90 € + 10 € Zusatzkosten

B1 – B2 Polnisch für Fortgeschrittene**78329M8**

Katarzyna-Zofia Worobiew-Kozłowska

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 17 bis 18:30 Uhr

Freizeitheim Vahrenwald,

Vahrenwalder Straße 92

Lehrwerk: „Cós wam powiem“

Universitas Verlag 83–242-0600-0

RUSSISCH >>>

Russisch ist die slawische Sprache mit den meisten SprecherInnen: Erst- und Zweitsprache von etwa 300 Millionen Menschen. Zusammen mit dem Ukrainischen und dem Weißrussischen bildet es die Gruppe der ostslawischen Sprachen. (Siehe Wikipedia)

**WOCHENENDVERANSTALTUNGEN
RUSSISCH**

Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

➔ **A1 Russisch in 24 Stunden** siehe Seite 64

A1 Russisch in 24 Stunden IX

Dieses Intensivseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre grammatikalischen Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen: Gebrauch der Verben, Präpositionen und andere Sprachmittel im Zusammenhang mit den Themen im Hotel, meine Stadtreise sowie äußeres Erscheinungsbild.

75002M8

Irina Sirak

20./21. Oktober und 3./4. November

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:15 Uhr,

4 x 6 Ustd.

Haus der VHS

72 € + 9 € Zusatzkosten

A1 Russisch-Grundlagen

Lieben Sie die Herausforderung andere Sprachen und Kulturen zu entdecken oder wollen Sie sich in Alltagssituationen bei einer Russlandreise verständigen? Dieses Intensivseminar bietet Ihnen die Möglichkeit dazu und setzt keine Kenntnisse der russischen Sprache voraus. Sie erhalten eine Einführung in das russische Alphabet und üben das Lesen und Sprechen anhand von authentischen Materialien wie Straßenschildern oder Speisekarten.

75006M8

Maryna Wetzel

17./18. und 24./25. November

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 13:30 Uhr,

4 x 5 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 10 € Zusatzkosten

➔ Informationen über **Bildungsurlaub Russisch im Jahr 2019** erhalten Sie bei J. Knaubert-Lang, Tel. (0511) 168-25936 und Marion Mayer, Tel. (0511) 168-45498.

RUSSISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

14 x 2 Ustd.

84 € + 10 € Zusatzkosten

Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk

(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):

„Otlitschno! Aktuell A1“

Hueber Verlag 978-3-19-204477-9

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2**75040M8**

Maryna Wetzel

19. September – 19. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4**75031M8**

Tatjana Mirgorodski

12. September – 12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr

Haus der VHS

72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 4, Lektionen 6 – 7**75032M8**

Natalia Drechsler

20. August – 17. Dezember

Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 16 x 2 Ustd.

Arbeit und Leben, Arndtstraße 20

96 € + 10 € Zusatzkosten

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Otlitschno!“ Hueber Verlag
978-3-19-004477-1

A1 Standardkurs 5, Lektionen 10 – 11

75033M8
Marina Kiseleva
14. August – 11. Dezember
Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr
Haus der VHS
96 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 8, Lektionen 11 – 12

75034M8
Tatjana Mirgorodski
10. September – 10. Dezember
Montag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Südstadtschule, Böhmerstraße 10
72 € + 10 € Zusatzkosten

**RUSSISCH AUFBAU, KONVERSATION
UND FÜR FORTGESCHRITTENE**

i Infos zu den folgenden Kursen:
16 x 2 Ustd.
96 € + 10 € Zusatzkosten
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Otlitschno! A2“
Hueber Verlag 978-3-19-004478-8

A2 Standardkurs 3, Lektionen 5 – 6

75035M8
Marina Kiseleva
15. August – 12. Dezember
Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr
Haus der VHS

A2 Standardkurs 6, ab Lektion 7

75036M8
Tatjana Mirgorodski
10. September – 10. Dezember
Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Südstadtschule, Böhmerstraße 10
72 € + 10 € Zusatzkosten

RUSSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

↓ Lehrwerk: „Otlitschno! B1“
Hueber Verlag 978-3-19-004479-5

B1+ Fortgeschrittene 2, ab Lektion 10

75037M8
Irina Sirak
19. September – 19. Dezember
Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Bismarckschule, An der Bismarckschule 5
72,60 € + 10 € Zusatzkosten

B1+ Fortgeschrittene 3, ab Lektion 9

75038M8
Lilli Kloninger
30. August – 20. Dezember
Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr
Haus der VHS

B1+ Fortgeschrittene 1, ab Lektion 12

75039M8
Lilli Kloninger
30. August - 20. Dezember
Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Haus der VHS
Lehrwerk: „Otlitschno!B1“
Hueber Verlag 978-3-18-004479-5

THAILÄNDISCH >>>

Thailändisch ist eine Tonsprache. Durch unterschiedliche Tonhöhe und -verlauf erhalten die größtenteils einsilbigen Wörter verschiedene Bedeutungen. Die Aussprache wird mittels einer einfach zu beherrschenden Lautschrift geübt und das thailändische Alphabet in seinen Grundzügen erklärt.
„Es macht sehr viel Spaß, Thai zu sprechen“
Pu:d pa:sa: – tai sanug ma:g

**WOCHENENDVERANSTALTUNG
THAILÄNDISCH**

Bei Bedarf beziehungsweise Interesse kann in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich ein Folgekurs angeboten werden.

Thailändisch für die Reise

Sie reisen demnächst nach Thailand oder waren schon einmal da? Der Kurs vermittelt erste Grundkenntnisse der Sprache und Kultur, damit Sie sich etwas verständigen können.

78060M8
Thara König
16./23. September
Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr, 2 x 6 Ustd.
Haus der VHS
36 € + 6 € Zusatzkosten

THAILÄNDISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:
Thara König
12 x 2 Ustd.
72 € + 10 € Zusatzkosten
Haus der VHS
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Sanùg sabaai – Thai für Anfänger“ Klett
Verlag 978-3-12-528950-5

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 3
Lehrwerk bitte nicht vor Kursbeginn erwerben

78066M8
10. September – 10. Dezember
Montag, 18 bis 19:30 Uhr

➔ Angebote zur thailändischen Küche finden Sie im Programmbereich Ernährung und Kochen

TÜRKISCH >>>

Die türkische Sprache ist Muttersprache von etwa 65 Millionen Menschen und Amtssprache in der Türkei und Zypern. Es gibt zahlreiche Dialekte, wobei das in Istanbul gesprochene Türkisch als Hochtürkisch angesehen wird. (Siehe auch Wikipedia)

➔ A1 Türkisch in 24 Stunden siehe Seite 64

i Informationen über **Bildungsurlaub Türkisch im Jahr 2019** erhalten Sie bei J. Knaubert-Lang, Tel. (0511) 168-25936 und Marion Mayer, Tel. (0511) 168-45498.

TÜRKISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt. Bei Bedarf können in Absprache mit der Kursleitung und dem Programmbereich Folgekurse eingerichtet werden.

i Infos zu den folgenden Kursen:

16 x 2 Ustd.
96 € + 10 € Zusatzkosten
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„Kolay gelsin! Neu – Türkisch für Anfänger“
Klett Verlag 978-3-12-528661-0

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2

78715M8

Aslan Kazan
11. September – 11. Dezember
Dienstag, 19:30 bis 21 Uhr, 12 x 2 Ustd,
Haus der VHS
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2

78716M8

Jale Şekeroğlu
11. September – 11. Dezember
Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr, 12 x 2 Ustd,
Haus der VHS
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 2, Lektionen 3 – 4

78720M8

Aslan Kazan
14. August – 11. Dezember
Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Haus der VHS

A1 Standardkurs 3, Lektionen 5 – 6

78717M8

Jale Şekeroğlu
13. August – 10. Dezember
Montag, 17:15 – 18:45 Uhr
Can Arkadas, Münzstraße 3

A1 Standardkurs 5, Lektionen 7 – 8

78718M8

Aslan Kazan
16. August – 13. Dezember
Donnerstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Bismarckschule, An der Bismarckschule 5

➔ Angebote zur **türkischen Küche** finden Sie im Programmbereich **Ernährung und Kochen**

UKRAINISCH >>>

Die ukrainische Sprache gehört zur ostslawischen Sprachgruppe. Ungefähr 45 Millionen Menschen sprechen sie. Es wird das kyrillische Alphabet benutzt.

A1 Ukrainisch Wochenendkurs

79101M8

Maryna Wetzel
12./13. und 19./20. Januar 2019
Samstag/Sonntag, 10 bis 15:30 Uhr
4 x 6 Ustd.
Haus der VHS
72 € + 10 € Zusatzkosten

UNGARISCH >>>

Die ungarische Sprache gehört wie Finnisch zur uralischen Sprachfamilie. Schriftliche Nachweise finden sich seit dem 13. Jahrhundert. Die Amtssprache der EU wird von etwa 13,5 Millionen Menschen gesprochen. (Siehe Wikipedia)

UNGARISCH STANDARDKURSE

Die Kurse bauen aufeinander auf. Die Kurse finden nicht in den niedersächsischen Schulferien oder an Feiertagen statt.

i Infos zu den folgenden Kursen:

Edina Molnár
16 x 2 Ustd.
96 € + 10 € Zusatzkosten
Haus der VHS
Abweichungen sind beim Kurs angegeben.

↓ Lehrwerk
(bitte nicht vor Kursbeginn erwerben):
„MagyarOK A1+“ Hungaricum Ungarisches Institut (HIU)
Regensburg 978-963-7178-68-9

A1 Standardkurs 1, Lektionen 1 – 2

78924M8

11. September – 11. Dezember,
Dienstag, 16:25 bis 17:55 Uhr, 12 x 2 Ustd.
72 € + 10 € Zusatzkosten

A1 Standardkurs 4, Lektionen 6 – 7

78925M8

14. August – 11. Dezember
Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr

A1 Standardkurs 9, ab Lektion 11

78926M8

14. August – 11. Dezember
Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

➔ Angebote zur **ungarischen Küche** finden Sie im Programmbereich **Ernährung und Kochen**

BEGEGNUNGEN MIT... >>>

In dieser Reihe möchten wir kulturelle Angebote machen, die in Zusammenarbeit mit internationalen Vereinen oder Gesellschaften entstehen. Diese Veranstaltungen sollen neben Besonderheiten der Landessprachen vor allem kulturelle Besonderheiten vermitteln.

i Ansprechpartner:
Stephan Kaps, Tel. (0511) 168-44776
stephan.kaps@hannover-stadt.de

i Bitte achten Sie hier auch besonders auf weitere Angebote auf unserer Homepage und in den sozialen Netzwerken.

BEGEGNUNGEN MIT CHINA



Veranstaltungen in Kooperation mit der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft Hannover e. V.

Jeden zweiten Dienstag im Monat ab 17:30 Uhr

Vereinsstammtisch der DCG Hannover e. V.

Jedes Mitglied und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, in gemütlichem Ambiente zu diskutieren, sich auszutauschen, sich kennenzulernen und gegen eigenen Beitrag zu essen.

Den monatlich wechselnden Treffpunkt finden Sie immer auf der Homepage www.dcg-hannover.de unter Aktivitäten und Termine/Vereinsstammtisch hinterlegt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

BEGEGNUNGEN MIT GRIECHENLAND



Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Deutsch-Griechischen Gesellschaft Hannover e. V. statt.

Dienstags, jeweils 19:30 Uhr, wenn nicht anders angegeben.

Eintritt für Mitglieder der DGG 2 €, für Gäste 4 €, bei Musikveranstaltungen 7 € bzw. 10 €

Termine
30. Oktober, 27. November 2018 und 22. Januar 2019

BEGEGNUNGEN MIT INDIEN



Die Angebote mit der Indian Association Hannover (IASH) beziehungsweise der Deutsch-Indischen Gesellschaft finden Sie online!

Ganesh Chaturthi – the Hindu festival that celebrates lord Ganesha

22. September

BEGEGNUNGEN MIT JAPAN



Deutsch-Japanische Gesellschaft Hannover Chado-Kai e.V.
独日協会ハノーバー

Veranstaltungen in Kooperation mit der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Hannover Chado-Kai e. V.

Der Eintritt beträgt 3 € für Mitglieder der DJG Hannover und 5 € für Gäste

Vortrag über angemessenes Verhalten gegenüber Japanern

Verhaltenskodex mit praktischen Beispielen

19. September
Andrea Lentz (Japanologin)

Vortrag anlässlich des 135. Geburtstages von Klaus Pringsheim

Klaus Pringsheim war Dirigent. Ab 1931 wirkte er in Japan an der Kaiserlichen Musikakademie als Lehrer für Komposition und als Dirigent. Er verantwortete viele Erstaufführungen von Mahlers Sinfonien in Japan, die Erstaufführung von Brechts „Ja-Sager“ und vieler andere Stücke. Rundfunkgeschichte wurde geschrieben mit der Direktübertragung eines Hochschulkonzertes anlässlich des 70. Geburtstages von Richard Strauss, mit dem er in München verkehrte. Zwischen 1939 und 1944 war er Leiter des Tokyoter Kammerorchesters.

25. Oktober
Dr. Klaus Eisinger (Musikwissenschaftler)



Mit vielfältigen Veranstaltungen macht die VHS Hannover im Herbstsemester 2018 das **Nachhaltigkeitsziel 3 – Gesundheit und Wohlergehen** – für alle Menschen jeden Alters erfahrbar. Anregungen zu bekommen und selbst auszuprobieren, was das Wohlbefinden fördert, steht im Fokus der Angebote. Wie kann Gesundheit im Unterricht vermittelt werden oder was hat Gesundheitsbildung eigentlich mit Bildung zu tun – auch diesen spannenden Fragen wollen wir uns widmen.

i Auf www.vhs-hannover.de und in gesonderten Veröffentlichungen erhalten Sie mehr Informationen zu den Veranstaltungen.
info@vhs-hannover.de

VERANSTALTUNGEN ZUM SEMESTERSCHWERPUNKT 3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN IM HERBST 2018

14. bis 28. September 2018

Faire Woche

Kooperation mit Agenda21- und Nachhaltigkeitsbüro der LHH
Kochkurs für Schulklassen mit Sabine Meyer zu fair gehandelten Produkten
Haus der VHS, Lehrküche
Instagram-Treffen: „Farm to table“
Hafven, Kopernikusstraße 14

19. September 2018

Big Picnic – Science Café

„Esskulturen – Hülsenfrüchte international interpretiert“
Kooperation: Schul-Biologiezentrum (EU-Projekt „Big Picnic“) und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Sektion Niedersachsen
Mittwoch, 19. September 2018, 9 bis 13 Uhr
Haus der VHS, Foyer und Lehrküche

24. September 2018

Activity Tracker im Alltag

Im heutigen Alltag verbringen Erwachsene einen Großteil des Tages sitzend: Auf dem Weg zur Arbeit, bei der Arbeit selbst, aber auch in der Freizeit, bspw. beim Fernsehen. Welche Risiken können aus dieser sitzenden Lebensweise resultieren? Und inwieweit können Activity Tracker unseren Bewegungsumfang valide messen und auch dazu beitragen, dass wir uns regelmäßig bewegen?
Kursleitung: Jana Ackermann
Montag, 24. September 2018, 18 bis 19:30 UHR
Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal

28. September 2018

Speed-Dating Gesundheit und Wohlergehen

Kurzurse von 20 Minuten Länge bieten Gelegenheit Pilates, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Qi Gong und mehr kennen- und lieben zu lernen. Kurzvorträge informieren über aktuelle Gesundheitsthemen. Außerdem können die Besucher*innen die Räumlichkeiten der VHS erkunden, sich über das Kursprogramm informieren, sich beraten und es sich wohlergehen lassen.
Kursleitungen der VHS Hannover
Freitag, 28. September 2018, 16 bis 19 Uhr
Haus der VHS, Anmeldung im Foyer

28. September 2018

Empfang „Slow Food“

Kooperation mit Slow Food – für KursleiterInnen und andere Interessierte
Freitag, 28. September 2018, 18 bis 21 Uhr
Haus der VHS, Lehrküche

22. Oktober 2018

Gesundheitstag für MitarbeiterInnen der VHS Hannover

Der Personalrat der VHS organisiert an diesem Montag einen Gesundheitstag für alle VHS-MitarbeiterInnen, die sich über Möglichkeiten der Erhaltung ihrer Gesundheit informieren wollen. Unter anderem geben KursleiterInnen der VHS aus dem Programmbereich Gesundheit kurze Einführungen in Techniken der Entspannung.
Montag, 22. Oktober 2018, 11 bis 14.30 Uhr
Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal

24. November 2018

Buchstäblich fit

In dieser Fortbildung lernen KursleiterInnen Arbeitsmaterialien für Kurse in der Alphabetisierung zu den Themen Ernährung und Bewegung kennen. Food & Move Literacy verbindet diese Themen mit Kompetenzbildung.
Kursleitung: Frau Monetti
Samstag, 24. November 2019, 10 bis 16 Uhr
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

6. Dezember 2018

Salon für Erwachsenenbildung

Was hat Gesundheitsbildung eigentlich mit Bildung zu tun?

Impulsvortrag

Prof. Dr. phil. Sylvana Dietel (IB Hochschule, Studienzentrum Berlin)

Aus der Praxis

Simone Moser (Münchner Volkshochschule – Leitung Fachgebiet Gesundheit aktiv – Fitness, Gymnastik und Selbstverteidigung)
Veranstalter:
Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Institut für Berufspädagogik und Erwachsenenbildung an der Leibniz Universität Hannover
Niedersächsischer Bund für freie Erwachsenenbildung e. V.
In Kooperation mit Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
Donnerstag, 6. Dezember, 16:30 bis 18:45 Uhr
Haus der VHS, Beginn im Foyer, ab 16:45 Uhr Raum 114, 1. Etage



2

MENSCH UND GESELLSCHAFT

Ökologie	78
Gesundheit	82
Psychische Gesundheit	110
Ernährung und Kochen	112
Kultur und Kreativität	126
Kommunikation und Kompetenzen	142
Zielgruppen	151
Junge VHS	160
Politische Bildung	162

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Christiane Roth-Schönfeld

TEL (0511) 168-44703

SPRECHZEITEN

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

ORT Haus der VHS, Raum 231, 2. Etage

E-MAIL

christiane.roth-schoenfeld@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Pamela Bender

TEL (0511) 168-45359

ORT Haus der VHS, Raum 206, 2. Etage

E-MAIL

pamela.bender@hannover-stadt.de



NATUR UND UMWELT >>>

Aus der Welt der Bäume – Ein Spaziergang im Maschpark

Auf unserem Spaziergang wollen wir prächtige Bäume im Maschpark in Hannover besuchen. Wir wollen ihnen Aufmerksamkeit schenken, neugierig werden auf ihr Wesen, auf Mythen und Geschichten, die um sie ranken. Nach einer kurzen Einführung in Mythen wie Weltenbaum – Baum des Lebens – Baumheiligtümer – lernen Sie anhand einer Auswahl an Baumarten etwas über die physische Gestalt und über ihr Wesen kennen. Uns interessieren Unterschiede und Besonderheiten im Wuchs und ihrer Erscheinung. Sie können uns etwas über die Qualität des Ortes zeigen.

53000R8

Gudrun Ebeling, Dipl.-Ing. Landespflege

9. September

Sonntag, 10 bis 13 Uhr, 4 Ustd.

11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Exkursion/Treffpunkt am Eingang des

Kestnermuseums, Trammplatz

Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

Geomantischer Spaziergang im Stadtpark Hannover

Auf unserem geomantischen Spaziergang im historischen Stadtpark besuchen wir prächtige Bäume und wenden unsere Aufmerksamkeit den feinstofflichen Strukturen zu. Die Pflanzen stehen in Bezug zum Ort und können uns durch ihren Wuchs als Zeiger dienen. Intuitive Pflanzenbetrachtung und Wahrnehmungsübungen ermöglichen uns einen behutsamen Zugang zu den Pflanzen- und Naturwesen. Die Bereitschaft sich zu öffnen,

lässt uns die Magie dieser Orte in uns aufnehmen und ihre heilsame Energie erleben.

53001R8

Gudrun Ebeling, Dipl.-Ing. Landespflege

16. September

Sonntag, 10 bis 13 Uhr, 4 Ustd.

11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Exkursion/Treffpunkt am Haupteingang

Clausewitzstraße

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte wettergerechte Kleidung und festes

Schuhwerk mitbringen, wir sind ausschließlich

draußen unterwegs.

Mini-Garten – Wie aus Langeweile eine kraftvolle Oase wird

Gärten in Neubausiedlungen und Reihenhäusern sind oft nur handtuchgroß – Wie macht man daraus bloß einen kraftvollen Garten zum Auftanken? Überall Holzpallisaden, Schuppen, Enge? Einige Tricks helfen daraus ein Paradies zu machen. Gartengestaltung nach den Harmoniegrundsätzen des Feng-Shui macht den kleinsten Garten zum Idyll.

53002R8

Elisabeth Vogel

18. September

Dienstag, 18:15 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Schritt für Schritt zu Ihrem persönlichen Garten

Die neue Gartensaison liegt vor Ihnen und Sie träumen von einem schönen Garten? Sie wollen etwas Neues oder auch nur Teilbereiche verändern? Sie sind unsicher, fangen an jeder Ecke an, kommen aber nicht so richtig weiter? Wie Sie Ihren Garten gestalten und nutzen, hängt von Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen ab. Damit Sie sich in Ihrem Garten wohlfühlen, und er zu einem Ort der Harmonie wird, gehören Schönheit und Funktionalität zusammen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Gestaltungsregeln einer guten Gartenplanung. Sehr anschaulich anhand vieler Fotos wird gezeigt, wie Sie Gartensituationen ideenreich in Szene setzen können.

Außerdem haben Sie die Gelegenheit, Ideen, Fotos und Skizzen Ihres Gartens mitzubringen, um dann die erworbenen Kenntnisse für die Planung Ihres Gartenparadieses einzusetzen. So können Sie sich gleich ans Werk machen,

damit sich Ihr Garten in seiner ganzen Schönheit präsentiert.

53003R8

Cathrin Camp, Diplomingenieurin der Landschafts- und Freiraumplanung

6., 13. + 20. November

Dienstag, 18 bis 20:30 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Haus der VHS

25,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Lazy Gardening

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/zur SklavIn 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.

53004R8

Ellen Bielert, Diplomingenieurin der Landschafts- und Freiraumplanung

4. September

Dienstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Sissinghurst – Portrait eines Gartenparadieses

Lassen Sie sich in einen der bekanntesten Gärten Englands führen – Sissinghurst Castle Garden. Inmitten der idyllischen Landschaft der Grafschaft Kent liegt dieses Garten-Kleinode. Bekannt durch seine einstige Besitzerin, die Schriftstellerin Vita Sackville-West, zeigt dieser noch heute beliebte Garten die typischen Gestaltungsmerkmale englischer Gartenkunst des frühen 20. Jahrhunderts. Ein formaler Rahmen aus Mauern und Hecken umgibt und unterteilt die Anlage in einzelne Gartenräume, die wie die Zimmer eines Hauses unterschiedlich eingerichtet sind. Der Weiße Garten, der gelbrote Cottage Garden oder der Rosengarten zeigen gärtnerisches Können vom Feinsten. Üppig blühend präsentiert sich die Pracht dieser Anlage noch heute.

53869R8

Ellen Bielert

24. September

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

8,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Heilpflanzenwanderung

im Hermann-Löns-Park und Tiergarten

Der durch einen eindrucksvollen Baumbestand geprägte Tiergarten und der durch ausgesprochen artenreiche Wiesen, Hecken und Uferfluren bestimmte Hermann-Löns-Park beherbergen eine große Zahl an Heilpflanzen z. B. Baldrian, Gänsefingerkraut, Minze, Weißdorn, Birke, Mädesüß, Kalmus, den giftigen Bittersüßen Nachtschatten und die giftige Eibe. Auch der stattliche Alant säumt unseren Weg, dessen große sonnengelbe Blüten von weitem leuchten. Unser Weg führt uns auch an der „Apothekewiese“ vorbei. Es werden Heilpflanzen unterschiedlicher pflanzentherapeutischer Verfahren angesprochen u. a. der modernen Phytotherapie, der Volksheilkunde, der Homöopathie, der Bachblütentherapie. Die Pause ist an der Bockwindmühle geplant. Insgesamt werden wir eine Strecke von ca. 4 km zurücklegen.

53006R8

Sieglinde Fink, Diplom-Biologin

7. September

Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr, 5 Ustd.

16 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Annastift

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe sowie Verpflegung und Getränke.

Wildkräuterwanderung im Wilden Moor zwischen Mardorf und Rehburg

Auf dem Weg zum Moor säumen orange Vogelbeeren unseren Weg, die traditionell wichtige Heilpflanzen waren. Am Mostrand finden wir Heilpflanzen wie die Blutwurz. Die Moorwälder sind durch Kiefern, Birken und Preiselbeeren geprägt. In alten Torfstichen wachsen Torfmoose und Wollgras. In kleinen Moorheiden blüht die Besenheide, an nährstoffreicheren Stellen Brombeere, Himbeere und Traubenkirsche. Auf dem Rückweg kommen wir an einer großen Wasserbüffelweide vorbei. Unterwegs erfahren wir Spannendes aus dem Heilwissen heutiger und früherer Zeiten. Insgesamt werden wir eine Strecke von ca. 10 km zurücklegen.

Treffpunkt: Infopoint Hannover Hbf: 9:00 Uhr,

Abfahrt Hannover Hbf: 9:21 Uhr

Ankunft Rehburg, Mardorfer Straße: 10:15 Uhr,

Rückfahrt Rehburg, Mardorfer Str.: 16:43 Uhr,

Ankunft Hannover Hbf: 17:38 Uhr

53007R8

Sieglinde Fink, Diplom-Biologin

16. September

Sonntag, 9 bis 17:40 Uhr, 9 Ustd.

28,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt,

Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten

Treffpunkt: Infopoint Hannover Hbf: 9:00 Uhr

(Gelegenheit zum Erwerb von Großraum-Gruppentickets)

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe oder Gummistiefel sowie Verpflegung und Getränke.

Wildfrüchteseminar mit Kronsbergwanderung und veganer Beerenküche – Bestimmen, Sammeln und Verarbeiten

Welche Wildfrüchte sind essbar und welche giftig? Auf dieser Beerenwanderung werden wichtige Erkennungsmerkmale essbarer wilder Früchte wie z. B. die Kornelkirschen und giftiger wilder Früchte wie z. B. die Beeren des Ligusters und Pfaffenhütchens erklärt. Sie erfahren zudem Interessantes über den kulinarischen und gesundheitlichen Wert unserer heimischen Wildfrüchte. Auf dem Kronsbergkamm werden wir gemeinsam Wildfrüchte und späte Blüten und Brennnesselsamen ernten und anschließend in der VHS-Küche zu einem Beeren-Punsch und veganem, kulinarischen Wildfrüchte- und Blüten-Menu verarbeiten. Wir verwenden Lebensmittel aus ökologischem Landbau. Insgesamt legen wir bei der Wanderung eine Strecke von ca. 3 km zurück. Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 14:00 Uhr

Wanderung von 14:00 bis 17:00 Uhr und

Kochen von 17.30 bis 20:00 Uhr in der VHS Küche im Lindener Rathaus.

53008R8

Sieglinde Fink, Diplom-Biologin

21. September

Freitag, 14 bis 20 Uhr, 8 Ustd.

28,80 € + 10 € Lebensmittelkosten + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 10:00 Uhr

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Verpflegung und Getränke für die Wanderung und ein Sammelgefäß zum Beerensammeln

Beerenwanderung auf dem Kronsberg

Auf dem Kronsberg finden wir eine Fülle wilder Früchte, wie die Kornelkirsche, die Elsbeere, den Weißdorn, die Hagebutte, die Schlehe und die Vogelbeere. Mit Handlu-pen ausgerüstet geht es zum einen um das einwandfreie Erkennen essbarer Wildpflanzen und ihre Unterscheidung zu Giftpflanzen, zum anderen um die Verwendungsmöglichkeiten in der gesunden Ernährung. Welche Beeren können roh verwendet werden? Welche sollten erhitzt werden? Bei den Hagebutten gibt es ganz unterschiedliche Arten, die nicht alle roh genossen werden können. Was kann ich aus den Hagebuttenkernen herstellen außer „Juckepulver“? Welche Naturschutzaspekte sind beim Beerensammeln zu berücksichtigen? Unsere heimischen Beeren und Samen sind zudem eine wichtige Nahrungsquelle für Säugetiere, Vögel und Insekten. Insgesamt legen wir bei der Wanderung eine Strecke von ca. 3 km zurück.

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 14:00 Uhr

53010R8

Sieglinde Fink, Diplom-Biologin

7. Oktober

Sonntag, 14 bis 17.45 Uhr, 5 Ustd.

16 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 14:00 Uhr

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Verpflegung und Getränke für die Wanderung



Foto: © www.pixabay.com

Essbare Natur im Herbst: Wildfrüchte-wanderung auf dem Kronsberg und vegetarische Beeren- und Wurzelküche

Im Beeren- und Wurzelseminar geht es zum einen um das einwandfreie Erkennen essbarer Wildpflanzen und ihre Unterscheidung zu Giftpflanzen und zum anderen um die Bandbreite der Zubereitungsmöglichkeiten. Unsere heimischen Beeren und Samen sind zudem eine wichtige Nahrungsquelle für Säugetiere, Vögel und Insekten. Am Vormittag sind wir zunächst auf dem Kronsberg unterwegs, wo wir gemeinsam Wildfrüchte und Löwenzahnwurzeln ernten und anschließend in der VHS-Küche u. a. zu einem Hagebutten-Smoothie, Löwenzahnwurzel-Rohkost und Weißdorn-Hutzelbrötchen verarbeiten. Zudem stellen wir einen Löwenzahnwurzelkaffee her und setzen einen Schlehenlikör zum Mitnehmen an. Wir verwenden Lebensmittel aus ökologischem Landbau. Insgesamt legen wir bei der Wanderung eine Strecke von ca. 3 km zurück. Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 10:00 Uhr, Wanderung von 10 bis 14 Uhr und Kochen von 14:30 bis 17 Uhr VHS Küche im Lindener Rathaus.

53011R8

Sieglinde Fink, Diplom-Biologin

21. Oktober

Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 9 Ustd.

32 € + 10 € Lebensmittelkosten + 3,50 €

Bearbeitungsentgelt

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Kronsberg um 10:00 Uhr

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Verpflegung und Getränke für die Wanderung und ein Sammelgefäß zum Beerensammeln und ein Marmeladenglas für den Schlehenlikör.

Vögel beobachten im Herbst

Herbst ist Vogelzugzeit! Speziell in unseren Feuchtgebieten im Leinetal gibt es dann allerhand zu sehen und zu hören. Auf vier Geländeexkursionen von je 3 Zeitstunden Dauer beobachten wir die bei uns durchziehenden und rastenden Arten, insbesondere die Wasservögel (Gänse, Enten, Taucher).

Bitte Fernglas und warme Bekleidung mitbringen. Geplante Gebiete: Leinemasch, Koldinger Teiche, Lehrter Teiche. Die Treffpunkte liegen jeweils an Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs, wo sie auch enden.

Treffpunkt des 1. Termins um 9:15 Uhr:

Haltestelle Rethen (Leine) Bahnhof, Laatzen (Stadtbahnlinie 1), alle weiteren Treffpunkte werden dann im Kurs bekanntgegeben.

53016R8

Martin Lieber

Sonntag, 9 bis 12 Uhr, 4 x 4 Ustd.

14. + 28. Oktober + 11. + 25. November

44,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Grundkurs Bienen

Für Menschen, die überlegen ein oder mehrere Bienenvölker zu halten oder allgemein am Thema interessiert sind. Dargestellt werden insbesondere die am Beginn stehenden Praxisfragen, z. B. die Biologie der Bienen, Ablauf des Bienenjahres, Grundausrüstung, Honigernte, Bienenkrankheiten, rechtliche Fragen und der Erwerb des ersten Bienenvolkes.

Frau Koobs und Herr Dr. Leibner imkern selbst mit rund 10 Bienenvölkern und sind außerdem Bienensachverständige, Hornissenberater und Ameisenheger.

53012R8

Susanne Koobs, Dr. Wolfgang Leibner

10, 17. + 24. Oktober

Mittwoch, 18:30 bis 20 Uhr, 3 x 2 Ustd.

Haus der VHS

21 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Imkerei – the next step

Viele Menschen haben in den letzten Jahren mit der Imkerei begonnen. Schnell stellt man nach dem Start fest, dass sich bei der praktischen Imkerei viele Folgefragen ergeben. Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die die Imkerei in jedem Falle fortsetzen wollen, gleichzeitig aber mehr Informationen benötigen und den Austausch mit anderen suchen. Es werden u. a. folgende Themen im Kurs behandelt:

- Frühjahrsnachschau
- Völkervermehrung
- Schwarmvorbeugung
- Varroabehandlung
- Spätsommerpflege

Die praktische Arbeit wird mit Kurzfilmen dargestellt, die gemeinsam analysiert und besprochen werden.

Die Referenten Susanne Koobs und Dr. Wolfgang Leibner sind Imker, Ameisenheger, Hornissenberater und Bienensachverständige.

53013R8

Susanne Koobs, Dr. Wolfgang Leibner

7. + 14. November

Mittwoch, 18:30 bis 20 Uhr, 2 x 2 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Dinosaurier entdecken –

Eine vergangene Welt wird lebendig

Die Dinosaurier („Schreckensechsen“) zählen zu den faszinierendsten Tieren, die je auf der Erde gelebt haben. Sie haben den Planeten während des Erdmittelalters (250 bis 65 Millionen Jahre vor unserer Zeit) für ca. 85 Mio. Jahre beherrscht. Bei ihrer Entdeckung im 19. Jahrhundert hielt man die Dinosaurier für bizarre, riesenhafte Eidechsen, die träge in warmen Sümpfen gelebt haben und unsäglich dumm gewesen sein sollen. Diese Vorstellung wurde auch vom religiösen Denken der damaligen Zeit geprägt. Heute weiß man, dass dieses Bild falsch ist und die Dinosaurier perfekt an ihre Umgebung angepasst waren. Wissenschaftliche Entdeckungen der letzten 50 Jahre haben das Wissen um diese Tiere enorm vermehrt. Dies betrifft z. B. ihre Ernährung, ihre Fortbewegung, ihr Verhalten, ihre Ökologie, aber auch ihren Stoffwechsel und ihre Fortpflanzung. In der Veranstaltung werden die modernen Erkenntnisse über die Dinosaurier in allgemein verständlicher Form vermittelt und zu einem realistischen Bild dieser Tiere zusammengefügt.

Der Kurs gliedert sich in ein Seminar mit 3 Unterrichtsstunden und eine halbtägige Exkursion in das Dinosaurier-Freilichtmuseum und Naturdenkmal Münchehagen (Anreise mit dem Privat-Pkw, Fahrgemeinschaften oder ÖPNV, Eintritt: 11,50 € (Gruppenpreis ab 20 Pers.)). Fahrtkosten und Eintrittsgelder sind nicht im Kurspreis enthalten.

Die Veranstaltung ist auch für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

53014R8

Herr Thies

15. + 16. September

Samstag, 14:30 bis 17:15 Uhr

Sonntag, 13 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS und Exkursion am Sonntag

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

**Fossilien verstehen
Versteinerte Organismen erzählen
die Geschichte des Lebens auf der Erde**

Fossilien haben seit alters her die Phantasie der Menschen angeregt und beflügelt. Die Natur zumindest einiger Fossilien als versteinerte Überreste ehemaliger Lebewesen wurde bereits im Altertum erkannt. Die Wissenschaft von den Fossilien, die Paläontologie, ist jedoch verhältnismäßig jung und wurde erst vor ca. 200 Jahren begründet. Die stürmische Entwicklung der Paläontologie während des 19. und 20. Jahrhunderts hatte weitreichenden Einfluss auf die religiösen und wissenschaftlichen Vorstellungen der Menschen.

Für uns heutige Menschen spielen Fossilien eine große Rolle im täglichen Leben, oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Zu nennen sind hier z. B. die sogenannten fossilen Brennstoffe, die aus den Überresten von Organismen, überwiegend Pflanzen, vergangener Erdzeitalter bestehen und die ein wichtiger Teil der Energiewirtschaft sind. Der Kurs gibt eine allgemein verständliche Einführung in die Wissenschaft Paläontologie. Im Mittelpunkt stehen dabei die Fossilien und ihre Bedeutung für das Verständnis der Erd- und Lebensgeschichte.

Der Kurs gliedert sich in ein Seminar mit 4 Unterrichtsstunden und eine halbtägige Sammelexkursion im Steinbruch des Zementwerkes Höver bei Hannover (Anreise mit dem Privat-Pkw, Fahrgemeinschaften oder ÖPNV). Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis enthalten. Die Veranstaltung ist auch für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

53015R8

Herr Thies

20. + 27. Oktober

Samstag, 14 bis 17:15 Uhr

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 10 Ustd.

Haus der VHS und Exkursion am 27. Oktober

28 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

**GPS-Navigation für WandererInnen und
RadfahrerInnen**

Nie mehr verlaufen oder verfahren. Jederzeit wissen, wo man ist. Neue Regionen entdecken, ohne sich dauernd orientieren zu müssen und vor allem Spaß haben mit einer faszinierenden Technik, die mehr und mehr unseren Alltag erobert. Um aus dem düsteren Wald herauszufinden, streuten Hänsel und Gretel noch eine Spur aus Brotkrumen. GPS-Navigation nennt sich die moderne Variante, die auf einer virtuellen Brotkrumenspur durch die Landschaft führt. Dieser EinsteigerInnenkurs wendet sich an RadfahrerInnen, WandererInnen und ReiterInnen, die den Umgang mit digitalen Landkarten für GPS-Geräte erlernen oder sich vor einer Kaufentscheidung gründlich informieren möchten.

59000R8

Hans-Wilhelm Hurt, Projektleiter des Freizeitportals GeoLife.de

8. November

Donnerstag, 17 bis 20 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

ASTRONOMIE

**Einführung in die Astronomie –
Grundlagen der Himmelsbeobachtung**

In diesem Kurs werden die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die moderne Astronomie allgemeinverständlich vorgeführt und erläutert. Auch die neuesten Erkenntnisse von Raumsonden, die die Planeten erforschen, werden vorgestellt. Dazu gibt es einen Exkurs über die Himmelsmechanik und die Geschichte der Astronomie. Neben den theoretischen Grundlagen findet bei klarem Wetter regelmäßig die Beobachtung verschiedener Objekte durch das große Teleskop der Sternwarte statt. Auch die Orientierung am Nachthimmel, u. a. mit Sternkarten und der Umgang mit astronomischen Geräten, wird intensiv behandelt. Mit dem Besuch dieses Kurses erlangen die Teilnehmenden ein solides Basiswissen über die Astronomie, insbesondere vom Sonnensystem, und sind in der Lage, die Planeten und die wichtigsten Sternbilder am Himmel zu finden.

59001R8

Robert Schumann, Volkssternwarte Hannover

24. Oktober – 5. Dezember

Mittwoch, 19:30 bis 21 Uhr, 7 x 2 Ustd.

Volkssternwarte Hannover, Am Lindener Berge 27, Wasserbehälter

53,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



Foto: © www.pixabay.com

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Christiane Roth-Schönfeld

TEL (0511) 168-44703

SPRECHZEITEN

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

ORT Haus der VHS, Raum 231, 2. Etage**E-MAIL** christiane.roth-schoenfeld@

hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Pamela Bender TEL (0511) 168-45359

E-MAIL pamela.bender@hannover-stadt.de

Birgit Hoffmeister TEL (0511) 168-43502

E-MAIL birgit.hoffmeister@hannover-stadt.de**ORT** Haus der VHS, Raum 204 + 206, 2. Etage

Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Wir achten darauf, dass unsere KursleiterInnen fachlich auf dem neuesten Stand sind, erwachsenenpädagogische Erfahrungen haben und die Ziele der Gesundheitsbildung umsetzen. Die Weiterbildung unserer KursleiterInnen unterstützen wir mit einem Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen in den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung nach § 20 SGB V möglich ist. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühr ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie von Ihren KursleiterInnen, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

Wir stehen Ihnen bei Ihrer Kursauswahl hilfreich zur Seite und informieren Sie auch über Ermöglicungsmöglichkeiten und unsere Präventionskurse. Die Kurse zur Gesundheitsbildung sind grundsätzlich keine therapeutischen Angebote und ersetzen keine Therapie!

i Mehr Informationen zu unseren KursleiterInnen finden Sie online auf www.vhs-hannover.de > Über uns > Unsere KursleiterInnen

DER GESUNDE MITTWOCHABEND AN DER VHS HANNOVER

ist eine Vortragsreihe, die sich mit vielfältigen Themen rund um die Gesundheit beschäftigt. Sie finden Vorträge zu neuen Themen aber auch Erfolgsmodelle, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Die Vorträge dauern nicht viel länger als ein Fußballspiel mit Verlängerung und sind somit auch für Männer geeignet. Bei Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Volkshochschule

i Tel. (0511) 168-44703

**Das Herz – Organ der Mitte
Effiziente Prävention und Behandlung von
Erkrankungen des Herzens**

Herzerkrankungen sind laut Statistik die häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Westeuropa. Vielfach werden die ersten Symptome erst dann realisiert, wenn das Herz schon manifest erkrankt ist. Welche Wege gibt es diesen Erkrankungen effizient vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln? Das Herz ist, belegt durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Medizin, weitaus mehr als nur eine empfindliche Muskelpumpe. Ganzheitliche Betrachtungen über die Bedeutung unseres Herzens eröffnen umfassendere Denk- und Handlungsansätze, um das Herz gesund zu erhalten. Der ärztliche Vortrag betrachtet nicht nur diese körperlichen Funktionen des Herzens, sondern wirft auch einen ganzheitlichen Blick auf das Herz und gibt konkrete Hinweise für den Alltag auf das, „was das Herz begehrt“, um gesund zu bleiben und gesünder zu werden.

94000R8**Thomas Feist**, Arzt für Naturheilverfahren**26. September****Mittwoch**, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

GESUNDHEIT >>>

Die Volkshochschule

Hannover ist seit April 2002

Mitglied im VHS-Qualitätsring Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Unsere Angebote der Gesundheitsbildung berücksichtigen diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Schmerzen – woher, und warum?

Sehr viele Menschen leiden immer wieder oder sogar dauerhaft unter Schmerzen unterschiedlichster Art: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Muskelschmerzen, Fibromalgie ... Was hat es aus naturheilkundlicher Sichtweise damit auf sich? In Rahmen dieses Vortrages werden unterschiedliche Aspekte, die zu Schmerzen führen können, betrachtet. Sie haben ebenfalls die Gelegenheit, in diesen Zusammenhängen zu fragen und zu diskutieren.

94007R8

Ilona Radtke, Heilpraktikerin
17. Oktober
Mittwoch, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS
14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – Tradition in China, modern im Westen

Am Beispiel der „Fünf Elemente Ernährung“ wird erläutert, wie sich die Prinzipien der TCM auf unseren Alltag übertragen lassen, warum sie zu Wohlbefinden und Gesunderhaltung beitragen. So werden Sie z. B. erfahren, warum Ananas und Orangen im Winter Ihre Abwehr eher schwächen statt stärken. Sie werden erstaunt sein, welche große Wirkung kleine Umstellungen in der Ernährung und im Tagesablauf der Mahlzeiten haben können. Durch diese Veranstaltung erhalten Sie eine Einführung in die „Fünf Elemente Ernährung“, einen Überblick zu ausgewählten Veröffentlichungen, Umsetzungsbeispiele für Ihren Alltag und einige schmackhafte Rezepte zum Nachkochen.

94001R8

Sybilla Pütz, Ernährungsberaterin und Yogalehrerin
24. Oktober
Mittwoch, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS
11,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Darmgesundheit und Immunsystem

„Der Tod wohnt im Darm.“ heißt ein Satz der alten erfahrenen naturheilkundlichen Ärzte. Er deutet darauf hin, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jede/r Einzelne/r hat, ihren/seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine deutliche Besserung des Befindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen „für den Bauch“ vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

94002R8

Thomas Feist, Arzt für Naturheilverfahren
7. + 14. November
Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 2 x 3 Ustd.
Haus der VHS
16,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Themenreihe

Das biochemische Heilverfahren nach Dr. W. Schüßler

Einführung in die zwölf Schüßler-Salze Teil 1
Mineralsalze erfüllen lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper. Das erkannte auch Dr. W. Schüßler, der die biochemische Heilweise vor über 140 Jahren entwickelte. Am Kursabend werden die Grundsätze der biochemischen Heilweise sowie die Charakteristika der zwölf Funktionsmittel nach Dr. Schüßler und ihre inneren und äußeren Anwendungs- sowie Selbsthilfemöglichkeiten bei Alltagsbeschwerden, wie zum Beispiel Erkältungen oder Verdauungs- und Gewichtsproblemen, erläutert.

94862R8

Hannelore Funk, Heilpraktikerin und Heilkräuterexpertin
21. November
Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.
Haus der VHS
8,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

... **Schüßler-Salze und Ernährung, Teil 2**
Februar 2019

Resilienz – Das innere „Stehaufmännchen“ in Alltag und Beruf

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die uns die innere Stärke gibt, belastende Situationen besser zu bewältigen und dabei kraftvoll und gelassen zu bleiben. Resilienz wird zwar nicht jeder/m in die Wiege gelegt, aber man kann Resilienz lernen. Es werden Ihnen die sieben Säulen der Resilienz vorgestellt: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Selbstwirksamkeit, Zukunftsorientierung. Dann machen Sie einige beispielhafte Übungen dazu, um zu erleben, wie und dass Resilienz im Alltag erlernbar und trainierbar ist. Die Vorträge von Frau Grosch sind sehr praxisorientiert, und beziehen die Teilnehmenden immer wieder mit ein. Am Ende haben Sie einen guten Überblick darüber, worum es beim Thema Resilienz geht, und wie sie zu erlernen und im Alltag anzuwenden ist.

94861R8

Sabine Grosch, Gesundheitscoach, Journalistin, Moderatorin
28. November
Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.
Haus der VHS
10,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Hypnose zur Gewichtsreduktion

In unserer Gesellschaft gibt es eine steigende Anzahl von Menschen mit Übergewicht. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: ungünstige Essgewohnheiten, veränderte Darmflora, Medikamente oder Stoffwechselerkrankungen. In vielen Fällen hat vermehrtes Essen jedoch auch eine symbolische Funktion, die auf ungestillte Bedürfnisse und hohen Stresslevel hinweist. Wichtige Fragen können hier sein: worauf habe ich wirklich Hunger? Welches Bedürfnis verbirgt sich hinter Essattacken? Wie kann ich liebevoll und achtsam mit mir selbst und meinen Grenzen umgehen? Hypnose bietet hier verschiedene wirksame Möglichkeiten, Stress zu reduzieren, das Selbstbewusstsein zu stärken und eine höhere Abgrenzungsfähigkeit zu entwickeln. Vortrag mit Hypnosetest und geführter Gruppensitzung zum Thema „Gewichtsreduktion mit Hypnose“

94003R8

Susanne Westphal-Gärtner, Heilpraktikerin, arbeitet mit hypnotischen Techniken
5. Dezember
Mittwoch, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS
14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Balancierter Kiefer – Balancierter Körper

Wer kennt nicht den angespannten Kiefer am Morgen oder das sprichwörtliche „Zähne zusammenbeißen“, wenn es sein muss? Spannung im Kiefer ist oft Ursache verschiedenster Symptome im ganzen Körper. Löst man hier diese Spannung, lösen sich i.d.R. auch die damit bisher nicht in Verbindung gebrachten anderen Symptome. Dies kann u. a. durch Tools aus manueller Körperarbeit, kinesiologischen Übungen, Entspannungstechniken nach Jacobson oder nach Phillip Rafferty erzielt werden. Sie entspannen sanft die Kiefermuskeln und bewirken einen Ausgleich des Kiefergelenks. So können davon Menschen mit Kiefer-, Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen, verspannten Kiefermuskeln; Kiefergelenksgeräuschen (z. B. Kieferknacken); Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Ohrgeräuschen, Kniebeschwerden profitieren. Im Kurs werden Informationen rund um das Kiefergelenk und seine Stellung im Körper sowie Übungen für den Alltag mit Hintergrundwissen gegeben. Die Übungen sind alltagstauglich und lassen sich bei sich selbst und auch bei anderen anwenden.

95000R8

Birte Heissenberg oder Ludwig Thöle

12. Dezember

Mittwoch, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Nachhaltig Gewicht reduzieren

Sie haben schon alles versucht? Kohlsuppe, Reis- und Obsttage, Trennkost usw.? Warum kommen die Pfunde immer wieder zurück? Wie halte ich durch? Wohin mit dem Heißhunger? Was fällt mir schwer? Machen Kohlenhydrate dick? Dies und viele Informationen rund um eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion erhalten Sie in diesem Vortrag.

94800R8

Claudia Kusch, Ernährungsberaterin

16. Januar

Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

9,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Allergien – Ursachen erkennen, Beschwerden lindern

Immer mehr Menschen in Westeuropa leiden an Allergien. Von Heuschnupfen über verschiedene Hautreaktionen, die klassische Neurodermitis, Kontaktallergien oder Nahrungsmittelenverträglichkeiten bzw. -allergien reicht das Spektrum belastender Symptome. Grundsätzlich ist dabei umfassende Unterstützung möglich. Sowohl schulmedizinische als auch fundiert naturheilkundliche Behandlungsansätze helfen, Beschwerden zu lindern. Ein Wissen über Ursachen und ganzheitliche Behandlungsansätze hilft, die Lebensqualität deutlich zu verbessern. Dieser ärztliche Vortrag zum Thema klärt über zeitgemäße Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie auf.

94801R8

Thomas Feist, Arzt für Naturheilverfahren

23. Januar 2019

Mittwoch, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

8,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

WEITERE KURSANGEBOTE GESUNDHEIT

*In Kooperation mit dem
Ambulanten Kinder- und
Jugendhospizdienst Hannover*

**Was kann Kinder- und Jugendhospizarbeit leisten?**

Wenn Tod und Sterben in das Leben einer Familie treten, gerät alles ins Wanken, wird die Zukunft in Frage gestellt. Das Leben der betroffenen Familie verändert sich radikal. Das gilt ganz besonders, wenn Kinder und Jugendliche lebensverkürzend erkranken. Dann zerbrechen oft die Erwartungen, Wünsche und Träume für die Zukunft der betroffenen Kinder und Jugendlichen. Zusammen mit ihren Eltern, Geschwistern und Freunden müssen sie sich neu orientieren. Welche Unterstützung kann den Betroffenen angeboten werden? Was kann Kinder- und Jugendhospizarbeit leisten? In diesem Vortrag geht es um Inhalte und Grenzen ambulanter Kinderhospizarbeit, um Lebensqualität und was dies für lebensverkürzend erkrankte Kinder, Jugendliche und ihre Familien bedeutet. Auch werden Möglichkeiten und Voraussetzungen für die Tätigkeit als ehrenamtliche MitarbeiterIn im Kinderhospizdienst aufgezeigt.

94863R8

Sylke Schröder, Heike Radon-von Holten

25. Oktober

Donnerstag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

entgeltfrei

ICH nehme ab –**Abnehmen und Wohlfühlen mit dem Dauererfolgs-Programm der DGE**

Das DGE-Programm zur Gewichtsreduktion baut auf dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur. Es ist ein Training, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. Es führt Sie zu einer Ernährungsweise, mit der Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten langfristig umzustellen, um an Gewicht zu verlieren und es zu halten. Besonders empfohlen ist das Konzept für Übergewichtige mit einem BMI zwischen 25 und 30.

Es gibt keine festen Speiseplan-Vorschriften und kein Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen, das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen. Denn nur, wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden. Das Kursbuch „ICH nehme ab“ können Sie am 1. Unterrichtstag bestellen. Es kostet ca. 28 €. „ICH nehme ab“ ist von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ ausgezeichnet worden. STIFTUNG WARENTEST vergab die Note „gut“. Krankenversicherungen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme nachträglich anteilig die Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

99400R8

Heike Körner-Führ, Dipl. Ökotrophologin, VDOE zertifiziert

5. Februar – 7. Mai 2019

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

(nicht am 9. und 16. April)

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

115,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Fußreflexzonenmassage für EinsteigerInnen

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf dem Prinzip, dass es Zonen und Reflexpunkte an den Füßen gibt, die jedem Organ unseres Körpers entsprechen. Durch Druckmassage auf die einzelnen Zonen werden Störungen und Spannungen günstig beeinflusst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Bitte bringen Sie ein Handtuch, Massagecreme (z. B. Vaseline), Buntstifte und dicke Socken mit.

94400R8

Karin Olbrich, Heilpraktikerin und Homöopathin

11./12./13. Januar 2019

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr
Samstag, 10 bis 17:15 Uhr
Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 16 Ustd.
Haus der VHS

56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt
+ 3 € Bescheinigung

Fuß Fitness

Widmen Sie Ihren Füßen einmal Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit – sie haben es verdient! Häufig wird uns erst die außergewöhnliche Funktion unserer Füße bewusst, wenn sie schmerzen. In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis Fußproblemen vorzubeugen und viele Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sowie Maßnahmen gegen Knick-Senk-, Plattfüße, schiefe Zehen und ihre Auswirkung auf unsere Körperstatik. Die meisten Übungen führen wir barfuß durch. Bitte Leggings oder kurze Hose tragen.

99000R8

Simone Paulyn, Physiotherapeutin
Samstag, 9 bis 12:15 Uhr, 4 Ustd.

6. Oktober

Haus der VHS
12 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Sturzprophylaxe

Das Gleichgewicht wird im Laufe des Lebens schlechter. Ein Sturz kann für ältere Menschen den Verlust der Selbständigkeit bedeuten. Zunächst testen wir, wie sturzgefährdet wir sind und was wir tun können. Neben Tipps für den Alltag gibt es Übungen für Kraft und Gleichgewicht an die Hand. Gemeinsame Bewegungsspiele sorgen für eine lockere Atmosphäre.

99001R8

Simone Paulyn, Physiotherapeutin
6. Oktober

Samstag, 14 bis 17:15 Uhr, 4 Ustd
Haus der VHS
12 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Arthrose – gut informiert

Schon morgens mit den ersten Bewegungen fangen Ihre Gelenke an zu schmerzen und bei längerer Belastung geht es nicht mehr ohne eine Pause einzulegen. Aber was verursacht eigentlich die Schmerzen und welche Möglichkeiten gibt es sie zu lindern? Welche Funktion hat der Gelenkknorpel und warum baut er sich ab? Diese Fragen und alle wichtigen Fakten rund um das Thema „Arthrose“ beschäftigen uns in diesem Kurs.

Neben dem theoretischen Teil, lernen Sie in der Praxis Übungen zur Durchblutungs-förderung und zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit. Auch hier geht es um Schmerzlinderung und um Hilfe zur Selbsthilfe.

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, sollte man ein Wort mitreden können.

95001R8

Claudia Cordes, Physiotherapeutin
26. Oktober, Freitag, 17 bis 20:15 Uhr

27. Oktober, Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 13 Ustd
Haus der VHS

36,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Theoretisch wissen alle, gut ein- und durchschlafen ist wichtig. Wissen Sie, wie es geht?

Hilft Schäfchen zählen oder doch besser ein Glas Wein? Gedankenstopp, was ist das? Den Wecker stellen zum Schlafen gehen? Es gibt viele einfache Wege, um leichter in den wohlverdienten Schlaf sinken zu können. Lernen Sie an diesem Sonntag bewährte praktische Methoden kennen, die Sie daheim gut selbst anwenden können. Erfahren Sie, warum erholsamer Schlaf so wichtig ist und wie Sie seine Qualität mit ein paar einfachen Tipps und Tricks verbessern können. Bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

95002R8

Marion Wittke, zertifizierte Trainerin für Gesundheit und Entspannung, Theatertherapeutin

18. November

Sonntag, 10:30 bis 16:30 Uhr, 7 Ustd.
Haus der VHS
24,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Atmen Sie auch erst nach Feierabend? Lösung der Nackenspannung

Die Gedanken kommen zur Ruhe durch die Sammlung auf die schwingenden und sanft dehrenden Übungen der „Middendorf- Atemarbeit®“.

Der eigene Atem wird gelockt, ohne ihn willentlich zu beeinflussen.

Die Gelenke werden leichter und die Bewegungen werden wieder geschmeidiger. Die Körperwahrnehmung intensiviert sich, so dass ein wohliges Gefühl entsteht, in sich „zu Hause“ zu sein.

Das häufige Geheztz-sein im Alltag verspannt oft die Nackenmuskeln, die sich durch die lösenden Bewegungen im eigenen Atemrhythmus wieder ablegen können. Es sind keine Vorerfahrungen nötig und auch keine Sportlichkeit.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Alltagskleidung.

99002R8

Bettina Sawall, Atemtherapeutin nach Middendorf® und Sozialpsychologin M.A
22. September

Samstag, 11 bis 15 Uhr, 5 Ustd
Haus der VHS
20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Foto: © www.pixabay.com

Endlich frei atmen!

Viele Menschen sind erstaunt über die zahlreichen Möglichkeiten der Atmung, ihre Gesundheit zu stärken. Das Herz-Kreislaufsystem kann entlastet und stabilisiert werden, Reflux gelindert, Hilfe bei Asthma, COPD, Allergien, Nervosität, Schlafstörungen, Schluck- und Stimmbeschwerden. Auch Konzentration, Entspannung und Entgiftung sowie die Leistungsbereitschaft können durch eine gesunde Atmung deutlich erhöht werden.

Die Atmung kann unsere Gesundheit dann optimal unterstützen, wenn sie tief und flexibel ist. Ein weiterer Vorteil der Atmung ist, dass sie stets zur Verfügung steht und daher in vielen Alltagssituationen unterstützen kann. Oft ist die Atmung jedoch verkümmert, aus Stress und Gewohnheit wird zu flach und hoch geatmet. Auch eine verstopfte Nase behindert bei vielen die freie Atmung. Das muss so nicht sein. In diesem Seminar lernen Sie Atemtechniken für einen freien Atem, die im Alltag leicht umzusetzen sind. Denn: Wer gesund atmet, hat mehr vom Leben!

Inhalt:

- Atemübungen im Liegen, Sitzen und für zwischendurch
- Atemtechniken zum Entspannen
- Atemübungen für eine freie Nase
- Erfrischende Atemübungen
- Atemübungen zur Konzentrationsförderung
- Atemübungen bei Schmerzen und Reflux

94004R8

Alexandra Steinmeier, Dipl.-Pädagogin, Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin

14. Oktober

Sonntag, 10 bis 16:45 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

29,60 + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Tinnitus: Symptome lindern – Resilienz stärken**Verbindung aus aktueller Forschung und bewährten ganzheitlichen Konzepten**

An diesem Tag zeigt die Kursleiterin durch einfache Übungen Möglichkeiten, die positive Lebenskraft und die Selbsthilfekräfte bei Tinnitus zu stärken.

Spezielle Übungen zur Linderung von Tinnitusbeschwerden werden vorgestellt, die sich sowohl auf aktuelle Forschungsergebnisse als auch auf bewährte ganzheitliche Konzepte beziehen: einfaches Entspannungstraining, gezielte Lockerungs- und Faszienübungen für besonders betroffene Bereiche bei Tinnitus, Stressbewältigung bei Tinnitus, Aufmerksamkeitslenkung bzw. auch Hörumlenkung, die heilsame Kraft der Stimme sowie von Klängen in der Tinnitusselbsthilfe.

Empfehlenswert bei leichter und mittelgradiger Tinnitusbelastung. Nicht bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen und schwergradiger Tinnitusbelastung.

94005R8

Alexandra Steinmeier, Dipl.-Pädagogin, Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin, Tinnitustherapie

24. November

Samstag, 10:30 bis 17:15 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

29,60 + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Rückengesundheit ganzheitlich verstehen und verbessern

Welche Lebens-Haltungen verursachen uns Schmerzen und Leiden im Rücken und im sonstigen Körper. Wie produzieren wir sie selbst? Themen wie Beladenheit, Frustration, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf Gesundheit und Rückenfitness auswirken. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt, alternative körperbewusste Verhaltensweisen geübt und förderliche individuelle Schritte für den Alltag gefunden.

99003R8

Cord Cordes, Dipl. Pädagoge, Trainer und Coach

17. November, Samstag, 9 bis 17:30 Uhr

18. November, Sonntag, 9 bis 14 Uhr, 16 Ustd

Haus der VHS

56 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNG >>>**Rückenschule**

Dieser multimodal aufgebaute Kurs beinhaltet spezielle Stabilitäts- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen, wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die einer Schmerzchronifizierung entgegenwirken.

Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

99004R8

Andrea Worat, Ergotherapeutin mit Rückenschullizenz

17. September – 3. Dezember

Montag, 17 bis 18 Uhr, 10 x 1 Zstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

42,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

99401R8

Andrea Worat, Ergotherapeutin mit Rückenschullizenz

14. Januar – 18. März 2019

Montag, 17 bis 18 Uhr, 10 x 1 Zstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

42,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Wer rastet, der rostet!**Fit, mobil und schwungvoll bleiben Funktionelle Gesundheitsgymnastik am Vormittag**

Zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude ist es wichtig sich zu bewegen. In diesem Kurs lernen Sie eine Reihe abwechslungsreicher Übungen kennen, mit denen Sie sanft, aber trotzdem wirkungsvoll, Muskelkraft und Beweglichkeit steigern, Verspannungen und Haltungsschäden vorbeugen und den Kreislauf und Stoffwechsel anregen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, die sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen. Die Kurse sind nicht geeignet für TeilnehmerInnen mit akuten Beschwerden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

96000R9

Andrea Worat, Ergotherapeutin mit Rückenschullizenz

18. September – 4. Dezember

Dienstag, 11 bis 12 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

42,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96400R9

Andrea Worat, Ergotherapeutin mit Rückenschullizenz

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 11 bis 12 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
42,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen und üben rückerhaltende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückerhaltender gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

99005R8

Thomas Jatho, Sportlehrer (HL) mit Rückenschullizenz

19. September – 5. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

99402R8

Thomas Jatho, Sportlehrer (HL) mit Rückenschullizenz

16. Januar – 20. März 2019

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag stärkt.

96001R9

Thomas Jatho, Sportlehrer (HL) mit Rückenschullizenz

19. September – 5. Dezember

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96401R9

Thomas Jatho, Sportlehrer (HL) mit Rückenschullizenz

16. Januar – 20. März 2019

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Funktionelles Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht

Wer Lust auf ein professionell begleitetes Ganzkörpertraining hat, ohne Einsatz von Geräten, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, um die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ziel des Kurses ist es, die gesamte Körpermuskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu verbessern. Weiterhin kommen Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination zum Einsatz. Entspannung und Spaß sowie Übungen für den Alltag sind fester Bestandteil des Kurses. Bleiben Sie fit für die Herausforderungen des Alltags und probieren Sie es aus!

96002R9

Nadine Oenhausen, Physiotherapeutin mit Rückenschullizenz

17. September – 3. Dezember

Montag, 20 bis 21 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
50 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96402R9

Nadine Oenhausen, Physiotherapeutin mit Rückenschullizenz

14. Januar – 18. März 2019

Montag, 20 bis 21 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
50 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Wirbelsäulen-Gymnastik in Misburg

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Die Kurse sind nicht geeignet für TeilnehmerInnen mit akuten Beschwerden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte und Handtuch mit.

96003R9

Anne Muhle, Physiotherapeutin

19. September – 19. Dezember

Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstr. 20
76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96403R9

Anne Muhle, Physiotherapeutin

23. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr, 11 x 2 Ustd.

Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstr. 20
70,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



Foto: © www.pixabay.com

Sommerkurse

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Der Physiker und Judo-Meister Moshe Feldenkrais (1904–1984) ging davon aus, dass jede/r – unabhängig von Alter und Gesundheitszustand – in der Lage ist, Bewegungsmuster zu erkennen und zu erweitern.

Hierzu hat er eine Methode entwickelt, bei der Sie meist im Liegen Bewegungen überwiegend langsam und leicht ausprobieren. Dies führt häufig zur Verbesserung der Bewegungskoordination und darauf aufbauend zu leichteren, angenehmeren, vielfältigeren und ggf. schmerzreduzierten Bewegungen und Haltungen.

Die Ausübung der Methode ist sehr entspannend und führt zu mehr körperlicher und geistiger Flexibilität. Bitte bringen Sie warme Kleidung mit.

95003R8

Yvonne Joa, Hans-Jürgen Petersen

Feldenkrais-LehrerInnen

13. August – 10. September

Montag, 18 bis 19:15 Uhr, 5 x 75 Min.

Haus der VHS

25 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95004R8

Yvonne Joa, Hans-Jürgen Petersen

Feldenkrais-LehrerInnen

13. August – 10. September

Montag, 19:30 bis 21 Uhr, 5 x 2 Ustd.

Haus der VHS

30 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Feldenkrais am Vormittag

Feldenkrais ist eine Lehrmethode, benannt nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais.

Mit kleinen sanften Bewegungen lernen wir den Körper wieder anders zu koordinieren und machen so die Erfahrung von Leichtigkeit, Entspannung und schmerzfreiem Leben! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

95075R8

Yvonne Joa, zertifizierte

Feldenkrais® Practitioner FVD

5. September – 5. Dezember

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

72 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95444R8

Yvonne Joa, zertifizierte

Feldenkrais® Practitioner FVD

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

72 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Der Physiker und Judo-Meister Moshe Feldenkrais (1904–1984) ging davon aus, dass jede/r – unabhängig von Alter und Gesundheitszustand – in der Lage ist, Bewegungsmuster zu erkennen und zu erweitern.

Hierzu hat er eine Methode entwickelt, bei der Sie meist im Liegen Bewegungen überwiegend langsam und leicht ausprobieren. Dies führt häufig zur Verbesserung der Bewegungskoordination und darauf aufbauend zu leichteren, angenehmeren, vielfältigeren und ggf. schmerzreduzierten Bewegungen und Haltungen.

Die Ausübung der Methode ist sehr entspannend und führt zu mehr körperlicher und geistiger Flexibilität. Bitte bringen Sie warme Kleidung mit.

95005R8

Christoph Gruber, Feldenkrais-Lehrer

17. September – 17. Dezember

Montag, 18 bis 19:15 Uhr, 12 x 75 Min.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95006R8

Christoph Gruber, Feldenkrais-Lehrer

17. September – 17. Dezember

Montag, 19:30 bis 21 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

72 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95400R8

Christoph Gruber, Feldenkrais-Lehrer

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 18 bis 19:15 Uhr, 12 x 75 Min.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95401R8

Christoph Gruber, Feldenkrais-Lehrer

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 19:30 bis 21 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

72 € + 7 -€ Bearbeitungsentgelt

Selbstbewusstsein stärken, Kreativität und Potential entfalten mit Feldenkrais

Mit kleinen, spielerischen Bewegungen lernen wir den Körper wieder anders zu koordinieren und machen so die Erfahrung von Leichtigkeit, Entspannung und schmerzfreiem Leben.

Feldenkrais ist eine Lernmethode, benannt nach dem israelische Physiker Moshé Feldenkrais. Er hat sich an der kindlichen Bewegungsentwicklung orientiert, die immer mit Freude an der eigenen Bewegung und an neuen Entdeckungen einhergeht. Diese Freude wollen wir an diesem Wochenende aufnehmen und erfahren, dass es kein Richtig und Falsch gibt.

Mit dieser angenehmeren Selbstwahrnehmung erfahren wir eine Stärkung unseres Selbstbewusstseins und können besser unsere Kreativität und unser Potential entfalten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Verpflegung mit!

95007R8

Yvonne Joa, zertifizierte Feldenkrais®

Practitioner FVD

20. Oktober

Samstag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Entspannt und beweglich in den Herbst Ein Entdeckungs- und Schnuppertag mit der Feldenkrais-Methode

An diesem Tag können Sie in angenehmer Atmosphäre etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun, Verspannungen und Stress abbauen und neue, sanfte Bewegungsmöglichkeiten mit Hilfe von Feldenkrais-Übungen kennen lernen. Finden Sie Ihren individuellen Weg zu mehr Leichtigkeit und mehr (Bewegungs-)Freiheit oder tun Sie einfach Ihrem Rücken etwas Gutes! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

95008R8

Tamara Dietrich, zertifizierte FELDENKRAIS®

Practitioner FVD und Sozialpsychologin, M.A.

3. November

Samstag, 10 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Pilates Einsteiger am Morgen
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge!

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Auch der Beckenboden ist ein wichtiger Bestandteil beim Pilatestraining, auf den in den verschiedenen Übungen besondere Beachtung gelegt wird. Auch die spezielle Pilatesatmung wird in diesem Kurs deutlich gemacht. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig da EinsteigerInnenkurs! Für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen.

96004R9

Nina Höffer, Pilatestrainerin

6. September – 6. Dezember

Donnerstag, 9:15 bis 10:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch

96005R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

19. September – 5. Dezember

Mittwoch, 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96404R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

16. Januar – 20. März 2019

Mittwoch, 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96006R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

20. September – 6. Dezember

Donnerstag, 16:45 bis 17:45 Uhr, 10 x 1 Zstd.

Haus der VHS

40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96405R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

17. Januar – 21. März 2019

Donnerstag, 16:45 bis 17:45 Uhr, 10 x 1 Zstd.

Haus der VHS

40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96007R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

20. September – 6. Dezember

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96406R9

Nikolas Moreno Lorite, Physiotherapeut und Pilatestrainer

17. Januar – 21. März 2019

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

AIKIDO für EinsteigerInnen

AIKIDO, ist eine von dem Japaner „Morihei Ueshiba“ entwickelte Selbstverteidigungskunst. Es handelt sich um eine wirksame Methode, die der Unversehrtheit der/des Angreiferin/s genau so viel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit der/des Verteidigerin/s.

In diesem Schnupperkurs können Sie erste Erfahrungen machen und lernen körperliche Techniken und die Philosophie des AIKIDOS kennen.

Bitte tragen Sie lichtdichte und bequeme Sportbekleidung, in der Sie sich wohl fühlen. Ihr Kursleiter Ortwin-Michael Versümer ist spätaubt und kann sprechen. Eventuelle Fragen versteht er besser, wenn sie aufgeschrieben werden. Bitte lassen Sie sich darauf ein etwas ungewohnt zu kommunizieren. Er freut sich, Ihnen diese besondere Kampfkunst näher zu bringen

96008R9

Ortwin Versümer, Physiotherapeut, Masseur und Aikidotrainer

22. September

Samstag, 10 bis 14 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Foto: © www.pixabay.com

KÖRPERERFAHRUNG UND ENTSPANNUNG >>>

EINZEL- UND
WOCHENENDKURSE

Entspannungs-Schnupperkurs – Ein Potpourri voller Entspannungstechniken

Tempo, eine große Informationsflut, Leistungsdruck, Stress, Sorgen und Ängste begleiten unser berufliches und privates Leben. Oft ohne dass wir es merken, führt dies zu einer totalen Anspannung der Muskulatur, Schlafstörungen, Schmerzzuständen, Erschöpfung und vielem mehr. Schnuppern Sie in verschiedene Entspannungstechniken hinein, und bilden Sie sich eine Meinung, welche der Techniken Sie aktiv im Alltag anwenden können und im Weiteren vertiefen möchten.

- Progressive Muskelentspannung – Willentliche und bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen
- Qi Gong – Spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
- Autogenes Training – eine auf Autosuggestion basierte Tiefen-Entspannungstechnik, mit der man sein eigenes Nervensystem selber beeinflussen kann.

95009R8

Karen Brunner, Entspannungstherapeutin und -trainerin

23. + 30. November, 7. Dezember

Freitag, 16:30 bis 18 Uhr, 3 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
18 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Raus aus der Stressfalle!

In diesem interaktiven Seminar kommen Sie Ihren Antreibern, Stressoren und Energie-Räubern auf die Spur. Wie gehen Sie mit Stress um, wie reagiert Ihr Körper? Und was können Sie tun, um zukünftig seltener in die Stressfalle zu tappen und Ihre Widerstandskraft zu stärken? Sie entwickeln neue Stresskompetenzen und erlernen hilfreiche Übungen (aus Coaching, Yoga & Entspannung), die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um diesen gestärkter und gelassener zu meistern. Am Ende haben Sie Ihr ganz persönliches Stressmanagement-Konzept entwickelt.

95010R8

Anja Dittrich, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin, Coach

2. Dezember

Sonntag, 10 bis 16:30 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Grundkurs am Wochenende

Autogenes Training

In diesem Kurs erlernen Sie Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Kopf- und Solarplexus-Übungen. Grundvoraussetzung für den Erfolg ist die Bereitschaft zum täglichen etwa 10-minütigen Wiederholen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu trinken und essen mit. Decken sind vor Ort.

95011R8

Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trainerin für Autogenes Training

26. Oktober, Freitag, 18 bis 21 Uhr,

27. Oktober, Samstag, 10 bis 16 Uhr, 11 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
33 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Strahlende Augen und lebendiges Sehen – ganzheitliches Sehtraining

Durch Sehtraining und Augenentspannung können die Augenfunktionen verbessert und einseitige Belastungen z. B. durch Bildschirmarbeit ausgeglichen werden. Unser Ziel ist eine dauerhafte Verbesserung, Wiedererlangung und Erhaltung der Sehfähigkeit. Das ganzheitliche Sehtraining ist für Menschen jeden Alters geeignet, ob Fehlsichtige oder Normalsichtige. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggfs. ein Behältnis für Kontaktlinsen mit. Für 5 € können Sie im Kurs Seminarunterlagen erwerben.

95012R8

Bernd Hollstein, Heilpraktiker für Psychotherapie und Ganzheitlicher Sehtrainer

10. November

Samstag, 9:30 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

30,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Massage für den Rücken und Schulter- Nackengebiet auf südindisch

Nach einem Überblick über die Entstehungs- und Wirkungsweise der aus Indien stammenden Massage und der verwendeten Kräuter-Öle, haben Sie im praktischen Teil genügend Raum sich etwas Gutes zu tun, um für die innere Balance und Wohlbefinden zu sorgen. Mit sanften bis druckvollen Ausstreichungen und gezielten Griffen werden die Vitalpunkte und Energiebahnen entlang der Wirbelsäule, des Beckens und Schulter-Nackengebietes stimuliert und hinterlassen ein entspannt-gekräftigtes Körpergefühl. Ergänzt wird das Programm durch leichte Bewegungs- und Dehnübungen, die Sie auf die Massage einstimmen möchten und ihre Wirkung abschließend unterstreichen.

Massageöle zum Kennlernen und eine Kurzanleitung für die Massage zuhause sind im Preis enthalten. Anmerkung: Die Kräuteröle haben einen ungewohnten Geruch, somit kann auch gerne ein eigenes Massageöl mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: 1 großes und mittleres Handtuch, bequeme Kleidung und Schreibzeug. Einige Massageliegen stehen vor Ort zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich möglichst zu zweit an oder Sie sind bereit, sich als EinzelteilnehmerInnen zusammenzutun.

95445R8

Christina Blank, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin und Ayurveda Medical Consultant

17. November

Samstag, 10:30 bis 16:45 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

21 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

(Entgelt pro Person)

Massage und Ayurveda-Küche – Mit allen Sinnen

Zwei Wege zu genießen und Körper und Seele zu nähren: Die Woche mit „Massage-Schmankerln“ auf südindisch und einem ayurvedischen 3-Gänge-Menü ausklingen lassen. Sie lernen am Freitagabend und Samstagvormittag eine Auswahl wohltuender Teilmassagen mit speziellen Kräuterölen kennen. In der „Ayurveda-Küche“ erwarten Sie vielfältige Gewürze und frische saisonale Lebensmittel aus der Region, die zu einem vegetarischen Menü verarbeitet werden. Beim gemeinsamen Kochen und Verkosten der Gerichte, erfahren Sie Wissenswertes zu den Merkmalen und Besonderheiten der ayurvedischen Ernährungsweise.

Bitte mitbringen: 1 großes und mittleres Handtuch, bequeme Kleidung, Schreibzeug und evtl. ein eigenes Massageöl. Einige Massageliegen stehen vor Ort zur Verfügung. Für das Kochen: Ggf. eine Schürze und Behältnisse für „Übriggebliebenes“.

95445R8

Christina Blank, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin und Ayurveda Medical Consultant
22. Februar 2019, Freitag, 17.30 bis 20:45 Uhr
23. Februar 2019, Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 13 Ustd
Haus der VHS
44,20 € + 10 € Lebensmittelkosten
+ 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Das Achtsamkeitstraining – ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz – im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung. In diesem Training lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen und im Alltag anwenden. Wissenschaftlich belegt sind u. a. die nachhaltige Stärkung des Immunsystems, die anhaltende Verminderung körperlicher und psychischer Symptome sowie die Zunahme von Lebensenergie und -freude. Ein anderer Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, wie z. B. Ärger, Angst, Wut oder Trauer ist ein zusätzlicher Effekt. In einem einführenden Training an einem Freitagnachmittag und einem Samstag wird in formellen und informellen Übungen ein Zugang zur Achtsamkeit vermittelt, einer Praxis die von immer mehr Menschen weltweit geübt wird.

94006R8

Thomas Feist, Arzt für Naturheilverfahren
23. November, Freitag, 16 bis 20:15 Uhr
24. November, Samstag 10 bis 17:45 Uhr, 14 Ustd..
Haus der VHS
44,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Lachyoga – Lachen ohne Grund

Lachen stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Lachen hilft Konflikte zu lösen und macht fit im Beruf und Alltag. Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu einem rundum positiven Menschen. Lachen ist mehr als nur lustig sein. Wer viel lacht ist glücklicher und erfolgreicher, denn intensives Lachen schaltet im Gehirn Glückssignale, ist schmerzstillend und stärkt das Immunsystem. Lachen hat positive Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte und gibt uns in Krisenzeiten Stärke. Lachen ist eine Methode, um Stress abzubauen. Lachen Sie mit mir und nehmen diese positiven Momente mit in Ihren Alltag. Bitte warme Socken, große Flasche stilles Wasser und etwas zu essen mitbringen

95015R8

Marion von Appen, Gesundheitspräventologin und Lachtrainerin
25. November
Sonntag, 10 bis 14 Uhr, 5 Ustd.
Haus der VHS
20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Acem Meditation – Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode verursacht eine tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Acem Meditation ist einfach zu erlernen und hat keinen religiösen Hintergrund. Ein Anleitungsbuch zum Preis von 12 € kann im Kurs erworben werden.

95016R8

Katha Thommesen-Kähler
29. September, Samstag, 13:30 bis 17:30 Uhr
30. September, Sonntag, 10 bis 14:15 Uhr, 10 Ustd.
Haus der VHS
35 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Meditation in Beruf und Alltag – geht das?

Meditation, das bedeutet nicht nur in Isolation und Rückkehr zu verweilen, sondern auch mit vollem Bewusstsein und voller Tatkraft im Leben zu stehen. In diesem Workshop werden unterschiedliche Meditationsübungen, jede einzigartig in sich, für den Alltag vorgestellt. Gemeinsam werden wir Möglichkeiten besprechen, wie wir eine Meditationspraxis in einem Alltag voller Aufgaben und Verpflichtungen aufrechterhalten können. Dabei geht es auch darum, Meditation wie einen roten Faden durch unser Leben zu ziehen, der letztendlich jede Alltagshandlung in einen Akt der Meditation verwandelt.

95017R8

Dr. Patricia Vöge, Dipl. Psychologin
21. Oktober
Sonntag, 10 bis 16:45, 8 Ustd.
Haus der VHS
28 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Herzmeditation

Seit jeher wird das Herz als Quelle von Weisheit und Intuition betrachtet und das Bild des Herzens als Sitz von Vitalität, schöpferischen Lebenskräften, Liebe und Mitgefühl wird in vielen Kulturen und Traditionen zelebriert. In diesem Seminar werden wir in der Herz-Meditation dem Klang unseres Herzens lauschen. Wir werden uns verschiedener Meditationstechniken widmen, die uns mit unserem Herzen verbinden, angefangen von dem achtsamen Wahrnehmen des Herzschlags, über die Anwendungen von Rhythmen bis hin zur Meditation auf das Herz in Alltagssituationen. Das Bild des Herzens als eine Quelle von Kraft, Inspiration und Stille wird uns dabei begleiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Seminar eignet sich für alle, die daran interessiert sind, verschiedene Zugänge zu der Meditation auf das Herz kennenzulernen, um dadurch mehr Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag zu schöpfen

95018R8

Dr. Patricia Vöge, Dipl. Psychologin
2. Dezember
Sonntag, 10 – 16.45, 8 Ustd.
Haus der VHS
28 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Einführung in die buddhistische Meditation

Die buddhistische Lehre kennt verschiedene Meditationsarten, die den Körper und Geist zur Ruhe, größerer Ausgewogenheit und Klarheit hinsichtlich des eigenen Lebens bringen können.

An diesem Tag erproben wir mehrere Techniken des nicht verurteilenden Schauens im angeleiteten Sitzen in Konzentration. Formen des meditativen Gehens ergänzen das Programm.

Auch für die derzeit viel beachtete Hirnforschung sind die Untersuchungen der Meditierenden ausgesprochen spannend. Sie erfahren, in welcher Weise Meditation die Gehirnstrukturen und damit unser Erleben und Handeln günstig beeinflussen kann. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

95019R8

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin
17. November

Samstag, 9:30 bis 17 Uhr, 9 Ustd.

Zen Dojo Shobogendo, Vahrenwalder Str. 34
Haltestelle Werderstr.

27 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Meditation – Wege in die Stille

Meditation ist Entspannung, ist wacher Geist, ist ruhiger Atem, ist im Moment sein, ist akzeptieren was ist, ist loslassen, geschehen lassen, zu sich selbst finden.

Fernab von Hektik und Oberflächlichkeit taucht die/der Meditierende in den stillen Zustand von reinem SEIN ein und kann ihr/sein Leben fröhlicher und gelassener leben. Die Wege dorthin sind zahlreich. Dieses Seminar gibt Einblicke in unterschiedliche Methoden, u. a. buddhistische Achtsamkeits- und Mantra-Meditationen, Meditationen der Sufis, Klangmeditationen. Geübt wird im Sitzen, im Stehen und im Liegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

95020R8

Chandrika S. Mayer-Schierstädt, Gesundheitsberaterin und Übungsleiterin für Yoga, Qigong und Tai Chi

24. November

Samstag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

! Bitte beachten Sie auch Ziffer 11 unserer AGB, hier ist der **Ausschluss von Schadenersatzansprüchen** geregelt.

KURSE

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion beruht. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat die Methode aus der Hypnose entwickelt.

Das Autogene Training ist eine anerkannte und sehr bekannte Entspannungstechnik.

Das AT ist ein übendes Verfahren und eine konzentrierte Selbstentspannung.

Die Grundstufe besteht aus 6 Übungen: Erleben der Schwere, Erleben der Wärme, Herzregulierung, Atmungsregulierung, Bauchwärme (Sonnengeflecht) und Stirnkälte. Diese Methode ist sehr gut geeignet als Maßnahme zur Stressbewältigung, Konzentrationsförderung, Angst- und Schmerzlinderung.

95021R8

Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie

16. Oktober – 4. Dezember

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 8 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

60,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Progressive Muskelentspannung/ Progressive Relaxation PR

Edmund Jacobson, ein aus Schweden in die USA emigrierter Arzt, hat die Methode der Progressiven Muskelentspannung (progressive relaxation) entwickelt und an der Harvard Universität in den USA gelehrt. Jacobson erkannte, dass durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen nachweislich eine verbesserte Entspannung – physisch wie psychisch – erreicht werden kann. Die Muskelentspannung ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Und wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. Die Übungen sind schnell und einfach zu erlernen, und sie sind praktisch überall anwendbar – allerdings unter der Voraussetzung, dass die Entspannungsfähigkeit durch regelmäßiges Üben fest im Körper verankert ist.

95402R8

Rita Bahrenburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie

29. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 8 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

60,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

KÖRPERPFLEGE

Hausapotheke mit ätherischen Ölen – einfache und schnelle Hilfe

Naturreine Pflanzendüfte sind als Erste-Hilfe-Öle in der Hausapotheke unverzichtbar.

Erkältungen, Prellungen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafprobleme, Hautirritationen werden wirksam mit Lavendel, Cajeput, Pfefferminze, Zitrone und anderen naturreinen ätherischen Ölen gelindert. Wir lernen einfache und zugleich nützliche Rezepte mit wenigen ätherischen Ölen für viele „Alltagsbeschwerden“ kennen.

99864R8

Dorothea zum Eschenhoff, Aromaexpertin
17. September

Montag, 19 bis 21:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

8,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Luxus pur: Naturparfüm

Kostbare Pflanzendüfte wecken Erinnerungen und schenken uns ein Gefühl der Freude und des Wohlbefindens.

Ein individueller Duft ist so einzigartig wie wir selbst, und er verbindet sich auf wunderbare Weise mit unserem eigenen Hautgeruch.

Nach einer Einführung in die Wirkung der naturreinen Pflanzendüfte lernen Sie die Regeln der Parfümherstellung kennen. Aus der Fülle kostbarer Naturdüfte können Sie anschließend Ihr ganz persönliches Naturparfüm kreieren. Auch für Menschen, die auf synthetische Parfüms allergisch reagieren, eine wunderbare Alternative!

10 Euro Materialgeld für 30 ml Flacon Naturparfüm wird im Kurs erhoben.

99006R8

Dorothea zum Eschenhoff, Aromaexpertin
2. November

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Stimmungszauber und Gaumenfreuden mit naturreinen Pflanzendüften

Vanille, Tonka, Mandarine und andere warme, entspannende Pflanzendüfte zaubern in der Adventszeit eine wohlige Atmosphäre im Haus. Badesalze, Körperöle, Raumsprays können mit wunderbar duftenden ätherischen Ölen leicht selbst hergestellt werden. In der Aromaküche sind Ingwer-Zimt-Honig oder Orangenmarzipan, mit ätherischen Ölen verfeinert, exquisite Gaumenfreuden und wunderbare Geschenke.

Lassen Sie sich überraschen von vielen weihnachtlich duftenden Rezepten. Gemeinsam mischen wir ein weihnachtliches Raumspray. Materialkosten für ein 50 ml Raumspray: 5,50 Euro, werden von der Kursleiterin erhoben.

99865R8

Dorothea zum Eschenhoff, Aromaexpertin
19. November

Montag, 19 bis 21:15 Uhr, 3 Ustd.
Haus der VHS

8,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

♀ Make-up Workshop, gewusst wie!

Make-up ist nicht Ihr Thema?

In diesem Workshop lernen Sie ein natürlich wirkendes Make-up selbst zu schminken. Sie lernen Ihren Hauttyp zu erkennen, welche Pflege die Haut benötigt und Sie erfahren mehr über Parabene, Mineralöle und was heißt eigentlich Naturkosmetik?

Bringen Sie Ihr Gesicht mit kleinen einfachen Tricks zum Strahlen. Gleichen Sie Rötungen und Schatten aus.

Eigene Produkte können gern mitgebracht werden. Bitte Schminkspiegel sowie Schminkpinsel mitbringen!

99866R8

Claudia Kusch, Visagistin und Ernährungsberaterin

20. Oktober

Samstag, 10 bis 12:15 Uhr, 3 Ustd.
Haus der VHS

9,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

99867R8

Claudia Kusch, Visagistin und Ernährungsberaterin

10. November

Samstag, 10 bis 12:15 Uhr, 3 Ustd.
Haus der VHS

9,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

YOGA >>>

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt, für Ungeübte und Geübte. Es fördert die Beweglichkeit, innere Ruhe, Leichtigkeit und Klarheit. Seit mindestens 3500 Jahren wird Wissen über die Funktionsweise des Geistes und die Struktur des menschlichen Körpers und dessen mögliche Störungen und deren Behebung bzw. Verminderung durch wirkungsvolle Übungen gesammelt. Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich dem ganzen Menschen mit seinem Körper, Geist und seiner Seele widmet. Die Unterrichtsräume sind barrierefrei zu erreichen.

i UNSERE KURSLEITUNGEN

- **Petra Alisch**, Kommunikationswirtin (KAH Hamburg) und Yogalehrerin (BDY/EYU)
- **Ulrike Beer**, Lehrerin, Diplom-Musik- und Bewegungserzieherin und Yogalehrerin.
- **Sina Bremer**, Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin (BYV), Entspannungs- und Rücken-yogakursleiterin und Fitness- und Anti-Stress-Trainerin
- **Ursula Brose**, Yogalehrerin
- **Henrike Conradi**, Logopädin und Yogalehrerin
- **Anja Dittrich**, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin
- **Eva-Corinna Fiedeler-Tobbo**, Diplom-Kulturpädagogin und Yogalehrerin
- **Katharina Götz**, Physiotherapeutin und Diplom-Yogalehrerin
- **Dorothee Hoppe**, Dipl. Ing., Referentin Gesundheitsförderung, Yogalehrerin BDY/EYU
- **Katrin Loll**, Fitnesstrainerin, Aerobic Trainerin, Rückenschullehrerin, Trainerin für Sportrehabilitation, DSV Nordic Walking Trainerin
- **Judith Mörschbach**, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin (BYV) mit Weiterbildungen in Schwangeren-Kinder-Rückbildungs-Yoga sowie Yoga-Atemtechniken
- **Uwe Schrader**, Yogalehrer
- **Edeltraut Schiewe**, Yogalehrerin SKA

i Mehr Informationen zu unseren KursleiterInnen finden Sie auf www.vhs-hannover.de > Über uns > Unsere KursleiterInnen

EINZEL- UND WOCHENENDVERANSTALTUNGEN

Hatha Yoga intensiv – Aufatmen und Energie tanken Yoga zum (Neu)-Kennenlernen – Eine Übungs-Einheit

Es spielt keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Es geht nicht um höher, weiter, besser, sondern um das Tun und das Sein in Balance zu bringen. Immer mit dem Ziel zu einem Spannungsausgleich zu kommen, körperlich und geistig. Einen Ausgleich zu schaffen zwischen Stabilität (Kraft) und Flexibilität (Leichtigkeit).

An diesem Vormittag lernen Sie die Vielfalt des Yogas kennen: klassische Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungstechniken. Viele Übungen sind alltagstauglich und lassen sich Zuhause im Laufe des Tages integrieren. Gern gebe ich Tipps, wie Sie zur Gestaltung einer regelmäßigen Übungspraxis kommen. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hinderungsgrund.

95022R8

Petra Alisch
25. August

Samstag, 10 bis 13 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS

12,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Yoga – Dance und Relax

Yoga mal anders! Entspannt und mit guter Energie ins Wochenende mit Yoga-Dance. Bekannte Yogäübungen und Asanas werden zur Musik tänzerisch fließend miteinander verbunden. Der dynamische Flow mit der Musik sowie die Konzentration auf die Harmonie von Atem und Bewegung lässt viel Energie fließen und entspannt den Geist und lässt Sie ganz bei sich ankommen. Körperliche Spannungen werden gelöst und Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Atemfluss und Kreativität gefördert. Am Ende kommen wir mit einer Tiefenentspannung – Yoga Nidra – wieder zu Ruhe. Yogakenntnisse in den bekannten Yogastellungen und körperliche Fitness sind hilfreich. Bitte mitbringen: luftige, bequeme Kleidung und für die Entspannung einen Pulli und Socken.

95868R8

Sina Bremer
15. September

Samstag, 10 bis 12:15 Uhr, 3 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
9,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



fayo® – FaszienYoga nach Liebscher und Bracht

fayo® besteht aus Bewegungsabfolgen am Boden und im Stand sowie der Faszien-Rollmassage. Diese Kombination, die von den Schmerzspezialisten Lieber und Bracht entwickelt wurde, bewirkt bei regelmäßiger Anwendung eine deutliche Schmerzreduzierung und verbessert Ihre Beweglichkeit enorm. In diesem Workshop lernen Sie Übungen insbesondere gegen Rücken- und Nackenschmerzen sowie die Faszien-Rollmassage kennen. So können Sie auch zu Hause täglich in nur 15 Minuten mit fayo® die Bewegungsdefizite Ihres Alltags ausgleichen. Wenn Sie Faszienrollen oder Bälle besitzen, bringen Sie diese bitte mit, ansonsten werden durch die Seminarleitung Bälle zur Verfügung gestellt.

95023R8

Anja Dittrich, Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

15. + 16. September

Samstag + Sonntag, 9:30 bis 12:45 Uhr,
2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Yoga und Kochen – Genuss für Körper und Geist!

Für Yogabegeisterte ein optimaler Tag, denn Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme! Wir starten den Tag mit Yogaübungen für das „Herz-Chakra-Anahata“. Mit leichten Rückenbeugen stärken wir die Körperrückseite, öffnen den Brustraum und fördern so die Beweglichkeit des Schultergürtels. Wir schließen die Stunde mit einer „Herz-Atmung“, Meditation und Fantasiereise, um dann unser Herz mit einer italienischen Köstlichkeit zu beschenken und zu versüßen!

Denn Yoga und Kochen ist eine tolle Kombination um Körper und Seele zusammenzuführen und zu genießen. Das Gericht wird auf die Farbe des Herz-Chakras (grün, rosa, gelb) zusammengestellt und ist saisonal!

Bitte mitbringen: Getränk, Behältnis für Essensmitnahme, Schürze

95024R8

Ursula Brose

13. Oktober

Samstag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

30,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt
+ 7 € Lebensmittelkosten

Yoga und Meditation Ein Kennenlernabend, um Yoga und Meditation zu erfahren und zu erspüren!

Yoga und Meditation geben Ihnen Inspiration und Ruhe, um zur Harmonie zurückzukehren und Ihre Energie wachzurufen.

Mit leichten Yogaübungen werden wir unsere verspannten Muskeln lockern und lösen!

Mit leichten Atemübungen, Meditation, Muskelentspannung und einer Tiefenentspannung beenden wir die Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

95025R8

Ursula Brose

19. Oktober

Freitag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Yoga für einen entspannten Nacken und weiche Schultern

An diesem Yoga-Wochenende legen wir unsere Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken, die Schultern und den Nacken. Dieser Kurs gibt Hilfestellungen für alle Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen und arbeiten.

Mit den Übungen stärken wir den Körper, öffnen unser Herz und werden uns selbst entdecken! Zur Unterstützung arbeiten wir mit Yogablöcken, Bändern und der Wand. Wir schließen zur Entspannung mit einer kleinen „Körperreise“.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit.

95026R8

Ursula Brose

20. + 21. Oktober

Samstag, 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 10 bis 14 Uhr, 10 Ustd.

Haus der VHS

35 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Yoga für den Rücken – ein ganzheitliches Programm für einen gesunden und entspannten Rücken

Dieser Tageskurs bietet einen Einblick in ein ganzheitliches Programm speziell für Rücken, Schultern und Nacken, das hilft, Rückenbeschwerden nachhaltig zu mildern und zu überwinden.

Spezielle Übungen aus dem Yoga kräftigen, dehnen und entspannen den Rücken. Ebenso helfen Atemtechniken und Tiefenentspannung, den Rücken zu entstressen und auf tieferer Ebene körperlich, emotional und geistig zu entspannen.

Infos und Tipps zur Rückengesundheit sowie kleine Übungen für zu Hause, auf der Arbeit und unterwegs runden dieses Einführungsprogramm ab.

95027R8

Sina Bremer

17. November

Samstag, 10 bis 14 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Yoga-Wochenende – Ruhe und Gelassenheit

Den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gleichmut begegnen – für diese Übung bieten diese Intensivtage Raum und Zeit. Die sanften Dehnungen der Yogahaltungen mit bewusster Atemlenkung stärken die körperliche Beweglichkeit und auch das geistige Gleichgewicht. Das Ruhen in dieser „inneren Mitte“ ist das Ziel im Yoga. Meditationen und geführte Tiefenentspannung entlasten und schaffen wieder mehr Gelassenheit für das Jetzt des Lebens.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

95028R8

Dorothee Hoppe

7. + 8. September

Freitag, 17 bis 20 Uhr

Samstag, 10 bis 16:30 Uhr, 12 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

45,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Foto: © www.pixabay.com

♀ Yoga-Wochenende – Inneres Gleichgewicht

Sich die Zeit nehmen, mit Yoga und Entspannung das innere Gleichgewicht zu stärken. Mit achtsam ausgeführten Yogahaltungen und Atemwahrnehmung Körper und Geist neu ausbalancieren. Meditationen und Fantasiereisen unterstützen auf dem Weg zu Ruhe und Selbstwahrnehmung. Eine Auszeit vom Alltag, um bei sich selbst anzukommen und die innere Mitte zu kräftigen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit. Für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

95403R8

Dorothee Hoppe

15.+ 16. Februar

Freitag, 17 bis 20 Uhr

Samstag, 10 bis 16:30 Uhr, 12 Ustd.

Haus der VHS

45,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

! Für den Besuch von Gesundheitskursen empfehlen wir Ihnen, sich ausreichend mit **Trinkwasser** zu versorgen.

♀ Hormon-Yoga

Verbesserung des Lebensgefühls und der Vitalität

Wenn die Hormone im Einklang sind, befinden wir uns in einem Zustand der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe!

Die komplette Hormon-Yoga-Reihe nach Dinah Rodrigues wird an diesem Wochenende vorgestellt und geübt. Diese dynamischen Übungen können sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirken und damit zu Gesundheit und einem besseren Lebensgefühl führen. Zusätzlich werden gezielte Übungen gegen Stress und Schlaflosigkeit vorgestellt, die gut zu Hause geübt werden können. Der Kurs eignet sich besonders für Frauen vor/in/nach den Wechseljahren, aber auch für Jüngere, die an hormonellen Dysbalancen oder Kinderlosigkeit leiden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Kissen mit. Ein Skript kann zum Preis von 3 € erworben werden.

95029R8

Katharina Götz

9. November, Freitag, 17:45 bis 21 Uhr

10. November, Samstag, 10 bis 15:15 Uhr,

10 Ustd.

Haus der VHS

32 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

KURSE AM VORMITTAG UND NACHMITTAG

Faszien-Yoga am Morgen

Starten Sie in den Tag mit Freude und Kraft, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit.

Sie erlernen vitalisierende Sonnengröße (Surya Namaskara), die grundlegenden Yoga-Stellungen (Asanas) und deren Variationen durch Elemente aus dem Faszientraining. Sie erfahren Faszien-Yoga-Programme für den Rücken, Nacken und Schultern, das Becken und Psoas sowie für die Füße. Bewusst langsame Flows und längeres Halten von sitzenden, hockenden und liegenden Asanas aus dem Yin-Yoga haben durch passives Dehnen, Sinken und Loslassen ebenso tiefe pflegende und entspannende Wirkung auf das myofasziale Bindegewebe wie dynamische Dehnimpulse, spiralförmige Dehnspannung und spezielle Druck- und Massagetechniken bei energieerweckenden Yoga-Flows. Im Kursverlauf erfolgt eine Einführung in Yoga-Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Freuen Sie sich auf die Tiefenentspannung (Shavasana) am Ende der Yogastunde am Morgen, um ausbalanciert und energievoll in den Tag zu gehen.

Wenn vorhanden bitte Faszien- oder Pilates-Rolle mitbringen!

95030R8

Judith Mörschbach

3. September – 3. Dezember

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95404R8

Judith Mörschbach

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 9 bis 10:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

♀ Mama-Baby-Yoga

(6 bis 8 Wochen bis ca. 12 Monate, Laufalter)

In angenehmer Atmosphäre fördern wir körperliches und geistiges Wohlbefinden nach der Geburt und im ersten Lebensjahr.

Yoga für Mama und Baby vereint ein sanftes und stärkendes sowie effektives Rückbildungsprogramm für die Mutter mit entspannender Babymassage.

Mama-Baby-Yoga stärkt und kräftigt Ihren Körper nach der Geburt, bezieht das Baby spielerisch in die Yogaübungen mit ein und vertieft die Bindung zu Ihrem Baby.

Dieses speziell für frisch gebackene Mütter ausgerichtete Übungsprogramm wird Ihnen helfen Verspannungen zu lösen und die Muskulatur auf sanfte Weise zu stärken. Besondere Beachtung wird dem Beckenboden geschenkt, dessen Stärkung für alle wichtig ist, die den Babyalltag meistern und vor allem tragen. Kraftvolle Bewegungen und Haltungen verhelfen zu einer gestrafften Bauch-Gesäß- und Beinmuskulatur, sanfte Dehnungen entlasten Rücken- und Nackenmuskulatur. Yogische Atmung, Tiefenentspannung und Meditation werden integriert. Frauen, die ihr Baby mit Kaiserschnitt zur Welt gebracht haben, lernen eine Übungsfolge, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

95031R2

Judith Mörschbach

3. September – 3. Dezember

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95032R2

Judith Mörschbach

3. September – 3. Dezember

Montag, 12:30 bis 14 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95405R2

Judith Mörschbach

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95406R2

Judith Mörschbach

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 12:30 bis 14 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Eltern (Begleitperson)-Kind-Yoga mit Kleinkindern (1–3 Jahre alt)

Yoga zusammen mit Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson für die aller kleinsten LäuferInnen und LaufflerInnen.

Zuerst gibt es ein Yoga-Workout im Flow für die Großen, die Kleinen sind dabei. Es folgt ein Yoga-Spiel-Stundenprogramm (30–45 min) für kleine LäuferInnen und alle Erwachsenen zum Mitsingen und Mit-Sprechen der Reime während alle dabei einfache Yogapositionen und Hand-Finger-Mudras üben, die in ein thematisches Spiel eingebunden sind.



Die Noch-nicht-LäuferInnen können horchen und zuschauen, was die Begleitpersonen lernen und sehen wie die LäuferInnen schon nachahmen. Bei den Bewegungsspielen mit Tüchern und anderen Materialien kann auch auf dem Arm der Erwachsenen mitgemacht werden.

Vorkenntnisse in Yoga, Singen, Reimen etc. sind nicht erforderlich, jedoch die Lust dies kindgerecht und spielerisch zu erlernen schon.

Es gilt: Das Kleinkind darf mitmachen, die Erwachsenen müssen mitmachen.

95033R2

Judith Mörschbach

3. September – 3. Dezember

Montag, 15 bis 16:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

76,80 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95407R2

Judith Mörschbach

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 15 bis 16:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

76,80 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga (wieder) anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für EinsteigerInnen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Dieser Kurs ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrungen geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

95034R8

Eva-Corinna Fiedeler-Tobbo

3. September – 3. Dezember

Montag, 10 bis 11:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

84 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95408R8

Eva-Corinna Fiedeler-Tobbo

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 10 bis 11:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

84 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

Hatha Yoga –

Energiegeladen in den Tag und die Woche

Dynamische und aktivierende Bewegungsabläufe, wie z. B. der Sonnengruß

Längst haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirkung von Hatha Yoga nachgewiesen. Dynamische Bewegungen wirken aktivierend und vitalisierend, kräftigen Ihre Muskulatur und richten Ihre Wirbelsäule auf. Entspannende, regenerierende Übungen am Ende der Einheit, helfen loszulassen und die frei gewordene Energie im Körper fließen und wirken zu lassen.

Mit dieser effektiven Morgen-Praxis schlagen Sie eine Brücke von der Matte in Ihren Alltag.

95035R8

Petra Alisch

18. September – 4. Dezember

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Haus der VHS

43 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95409R8

Petra Alisch

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 9 bis 10 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Haus der VHS

43 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

Yoga auf und mit dem Stuhl

Ob im Büro, Zuhause, unterwegs im Zug, nach einer Verletzung oder grundsätzlich bei Einschränkungen in der Beweglichkeit; mit einem Stuhl/Hocker können viele Yoga-Übungen (ob Körper- Atem- oder Entspannungsübungen) auf schonende Weise effektiv geübt werden. Die aufrichtende Rücken- und Schulter-/Nacken-Muskulatur wird gekräftigt, das Lungenvolumen vergrößert und damit auch die Vitalität. Diese Form des Yoga kann hervorragend in den Alltag bzw. den Büroalltag integriert werden, so dass sich sehr schnell und ganzheitlich das Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert.

95036R8

Petra Alisch

18. September – 4. Dezember

Dienstag, 10:15 bis 11:15 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Haus der VHS

43 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95410R8

Petra Alisch

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 10:15 bis 11:15 Uhr, 10 x 1 Zeitstd.

Haus der VHS

43 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

KURSE AM NACHMITTAG UND ABEND

♀ Yoga für Brustkrebspatientinnen

In einer kleinen, vertrauten Gruppe üben wir spezielle Yoga Asanas, die den Brustkorb wieder öffnen und die Schulterbeweglichkeit wieder herstellen.

Die Atmung wird vertieft und der Kreislauf und der Lymphfluss werden angeregt. Wir kommen zur Ruhe und finden eine neue Balance.

Die Asanas werden an die Krankheit angepasst und die Handicaps durch Hilfsmittel ausgeglichen. Unterstützt durch diese Hilfsmittel können Frauen auch kurz nach der Operation schon Yoga üben. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

95037R8

Kathrin Loll

4. September – 27. November

(nicht am 18.9.)

Dienstag, 16 bis 17:15 Uhr 10 x 75 Min.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

58,40 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95411R8

Kathrin Loll

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 16 bis 17:15 Uhr 10 x 75 Min.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

58,40 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

Faszien-Yoga am Abend

Kommen Sie kraftvoll und freudig sowie ausbalanciert und entspannt in den Abend mit einem vielfältigen Faszien-Yoga-Programm. Sie erlernen den Mondgruß (Chandra Namaskara), eine fließende Bewegungsabfolge für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit am Abend und die grundlegenden Yogastellungen (Asanas) und deren Variationen durch Elemente aus dem Faszientraining.

Sie erfahren Faszien-Yoga-Programme für den Rücken, Nacken und Schultern, Becken und Psoas sowie für die Füße. Bewusst längeres Halten von Asanas aus dem Yin-Yoga haben lösende und pflegende Wirkung bei faszialen Verklebungen. Dynamische Dehnimpulse werden in sanfte Yoga-Flows integriert und gleichen die Energien aus.

Im Kursverlauf erfolgt eine Einführung in Yoga-Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Freuen Sie sich auf die Tiefenentspannung (Shavasana) am Ende der Yogastunde am Abend, um geerdet und ruhig in den Abend

und die Nacht zu gleiten.
Wenn vorhanden, bitte Faszien-oder Pilates-
Rolle mitbringen!

95038R8

Judith Mörschbach

5. September – 5. Dezember

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95412R8

Judith Mörschbach

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Hatha-Yoga

Yoga ist eine jahrtausendalte, indische Gesundheitslehre, die als übendes Verfahren jedem Menschen offensteht, der etwas über sich lernen möchte. Neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen verfeinert Yoga die Wahrnehmung für Ihren eigenen Körper und innere Prozesse und verbessert Ihr Körperbewusstsein. Yoga bietet die Möglichkeit, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Situation zu erleben und damit zu beeinflussen.

Praktische Übungen zu den Themen Muskeln, Gelenke, Sehnen, Körperhaltung, Stressreduktion, Entspannung und Atmung ermöglichen es, Erfahrungen zu machen und Interpretationsmuster des Yoga kennenzulernen. Das regelmäßige Üben kann stressbedingten Störungen entgegenwirken und die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft kann sich verbessern. Konzentration und mehr innere Ausgeglichenheit können sich einstellen.

95039R8

Ulrike Beer

20. September – 6. Dezember

Donnerstag, 16:30 bis 18 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95413R8

Ulrike Beer

17. Januar – 21. März 2019

Donnerstag, 16:30 bis 18 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Aufbaukurs Hatha-Yoga –
Kennenlernen von Marmas und
marmabezogenens Asanaüben**

Im Fortgeschrittenkurs werden Sie Asanas mit Bezug zu einzelnen Marmas ausführen und üben. Die Marmas werden lokalisiert und können im Hinblick auf ihre Hauptfunktion beim Üben bewusst wahrgenommen und erlebt werden. In den Asanas können marmabezogene Regulationen vorgenommen werden und passende Ausbalancierungen in den Marmas stabilisiert werden. Dieser Kurs baut auf Vorerfahrung in den Grundlagenkursen auf, in denen wichtige Asanas eingeführt und ein Verständnis deren körperlicher, grundlegender Organisation entwickelt wurden.

95040R8

Ulrike Beer

20. September – 6. Dezember

Donnerstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95414R8

Ulrike Beer

17. Januar – 21. März 2019

Donnerstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Yoga und Entspannung mit Schwerpunkt
Schulter, Rücken, Nacken**

Aufbauend auf dem traditionellen System des Hatha-Yoga lernen Sie die Grundübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung kennen. Das hilft, auf tieferer Ebene körperlich, geistig und seelisch zu entspannen. Dabei wird in diesem Kurs der Schwerpunkt auf Übungen liegen, die den Rücken und Schulter-Nackengebiet kräftigen und vor allem auch entspannen. Dieser Kurs ist für alle mit und ohne Vorkenntnisse im Yoga geeignet.

95041R8

Sina Bremer

3. September – 3. Dezember

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95415R8

Sina Bremer

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Aufbaukurs

Yoga und Entspannung

Im Aufbaukurs wird das Hatha-Yoga-Programm um fortgeschrittene Übungen erweitert. Vorkenntnisse sind erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

95042R8

Sina Bremer

4. September – 4. Dezember

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95416R8

Sina Bremer

15. Januar – 2. April 2019

Dienstag, 18 bis 19:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Stressbewältigung mit Yoga

Gelassenheit und Energie im Alltag

Die wunderbar beruhigende und ausgleichende Wirkung von Yoga überträgt sich auf unseren Alltag und stärkt uns so für das Leben. Dadurch können wir besser mit Stress umgehen.

Durch leichte aktive und passive Übungen wird das Nervensystem ausbalanciert und so kann sich wieder mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit entwickeln. Dies lässt uns stressresistenter in unserem manchmal sehr hektischen Leben werden. So können stressbedingte Symptome auf körperlicher und seelischer Ebene gelindert und vorgebeugt werden.

Wir verwenden dafür leichte Yogaübungen (Asanas), Atemübungen für innere Ruhe und Erhöhung des Energielevels, Achtsamkeitsschulung und Tiefenentspannung. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training, Atementspannung und einfache Meditationstechniken kennen und erfahren ihre Wirkung. Hintergrundinformationen runden den Kursinhalt ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

95043R8

Sina Bremer

4. September – 4. Dezember

Dienstag, 19:50 bis 21:20 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95417R8

Sina Bremer

15. Januar – 2. April 2019

Dienstag, 19:50 bis 21:20 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Haus der VHS

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Hatha Yoga – Für mehr Gelassenheit und Entspannung

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für Menschen mit einem stark fordernden Alltag. Ziel dieses Kurses ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit und eine stabile Gesundheit zu erreichen. Inhalte sind bewährte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Fachliche Grundlagen zur Stressbewältigung werden ebenfalls vermittelt, damit Sie Yoga später zuhause erfolgreich praktizieren können.

95044R8

Petra Alisch

18. September – 4. Dezember

Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95418R8

Petra Alisch

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 16 bis 17:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Die Heilkraft der Bewegung – Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährter Übungsweg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit. Auch immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Yoga, z. B. bei Haltungsschwächen, Schmerzen und Stress-Symptomen.

Dieser Kurs beinhaltet einfache, aber effektive Yoga-Übungen, Atemtechniken sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Ihre Muskelkraft und Ihr Gleichgewichtssinn wird gestärkt, die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen gefördert, Rückenschmerzen und Haltungsschäden z. B. durch vieles Sitzen am Computer/Tablet werden vorgebeugt.

Sie werden schnell die Wirksamkeit von Hatha-Yoga im Alltag spüren.

95045R8

Petra Alisch

20. September – 6. Dezember

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95419R8

Petra Alisch

17. Januar – 21. März 2019

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Grundkurs**Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem**

Ein ganzheitlicher Weg für Yoga-AnfängerInnen. Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga. Sie kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Der Atem hilft Ihnen dabei, bei sich zu bleiben und Ihre geistigen Kräfte zu mobilisieren. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen (ca. 40 x 40 cm) mit.

95046R8

Uwe Schrader

20. August – 17. Dezember

(nicht am 17. und 24.09.)

Montag, 17:30 bis 18:45 Uhr, 14 x 75 Min.

Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6

85,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95420R8

Uwe Schrader

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 17:30 bis 18:45 Uhr, 12 x 75 Min.

Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6

73,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Fortgeschrittene**Yoga – Weiter in Körper, Geist und Atem**

Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur im Becken und in den Füßen, im Bauch und Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

95047R8

Uwe Schrader

20. August – 17. Dezember

(nicht am 17. und 24.09.)

Montag, 19 bis 20:30 Uhr, 14 x 2 Ustd.

Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6

100,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95421R8

Uwe Schrader

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 19 bis 20:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6

86,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Yoga für den Rücken

Rückenprobleme können verschiedene Ursachen haben. So können beispielsweise Rückenschmerzen aufgrund von zu wenig Bewegung, schwacher Rücken- und Bauchmuskulatur, Stress und Verspannungen auftreten. Durch einfache und wirkungsvolle Hatha-Yoga Asanas wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, der Schulter-Nackensbereich entspannt und die Körperhaltung verbessert. Atemübungen, sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen dienen dem Stressabbau und helfen Verspannungen zu lösen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken und bringen Sie eine Decke mit.

95048R8

Henrike Conradi

18. September – 4. Dezember

Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95422R8

Henrike Conradi

15. Januar – 2. April 2019

Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

76,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Fit für den Alltag mit Yoga/Nordstadt

Durch Yoga erfahren wir Ruhe, Entspannung und Gelassenheit, aber auch Power, Fitness und Lebendigkeit. Die Grundlage der Übungen ist das Hatha-Marma-Yoga. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Socken mit.

95049R8

Marina Deikun

5. September – 5. Dezember

Mittwoch, 17 bis 18:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Nordstadt,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
96 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95423R8

Marina Deikun

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 17 bis 18:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Nordstadt,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
96 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95050R8

Marina Deikun

5. September – 5. Dezember

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Nordstadt,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
96 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95424R8

Marina Deikun

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Nordstadt,
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
96 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga fördert wirkungsvoll die Gesundheit. Kraftaufbau, Dehnungen und Entspannung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses, um Verspannungen im Rücken zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Stress abzubauen. Es wird nach der Methode "Hatha-Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar" unterrichtet. Verschiedene Hilfsmittel, wie Gurte und Klötze, kommen zum Einsatz. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Der Kurs ist für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

95051R8

Edeltraut Schiewe

14. September – 7. Dezember (nicht am 28.9.)

Freitag, 15 bis 16:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95425R8

Edeltraut Schiewe

18. Januar – 22. März 2019

Freitag, 15 bis 16:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

♀ Yoga – Entspannung – Meditation I

Den Herausforderungen des Alltags mit den langsamen und einfachen Körperhaltungen des Hatha-Yoga begegnen. Im Wechsel von Bewegung und Loslassen entstehen Dehnung im Körper und Ausgeglichenheit im Geist. Durch Tiefenentspannung, Atemwahrnehmung und Meditation können Spannungen gespürt und Grenzen erweitert werden. Die daraus entstehende Ruhe und Gelassenheit kann den Alltag bereichern. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

95052R8

Dorothee Hoppe

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 17 bis 18:30 Uhr, 16 x 2 Ustd.
Haus der VHS
121,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95426R8

Dorothee Hoppe

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 17 bis 18:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Haus der VHS
91,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

♀ Yoga – Entspannung – Meditation II

Am Mittwochabend in vertrauter Runde Raum schaffen für Lebendigkeit im Körper und Ruhe im Geist. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen sind willkommen, durch die Körperhaltungen des Yoga, durch ruhiges Atmen und Meditation loszulassen und aufzutanken. So lässt sich auf sanfte Weise ein Gegengewicht zu den Anforderungen des Alltags schaffen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

95053R8

Dorothee Hoppe

15. August – 12. Dezember

Mittwoch, 19:30 bis 21 Uhr, 16 x 2 Ustd.
Haus der VHS
121,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95427R8

Dorothee Hoppe

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 19:30 bis 21 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Haus der VHS
91,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

♀ Yoga – ein Weg zu körperlicher und seelischer Beweglichkeit

Unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen die eigene Beweglichkeit fördern und bei sich selbst ankommen. Achtsam ausgeführte Yogahaltungen, bewusste Atemwahrnehmung und unterschiedliche Entspannungsarten bringen den Geist zur Ruhe und vertiefen das Körpergefühl. Die dabei entstehende Gelassenheit unterstützt dabei, persönliche Grenzen zu akzeptieren und gegebenenfalls zu erweitern. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

95054R8

Dorothee Hoppe

16. August – 13. Dezember

Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr, 16 x 2 Ustd.
Haus der VHS
121,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95428R8

Dorothee Hoppe

17. Januar – 4. April 2019

Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Haus der VHS
91,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



♀ Yoga für Frauen am Vormittag in Linden

Ein ausgewogenes, ganzheitliches Yoga-Programm (Hatha-Yoga) aus Sonnengruß, Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung stärkt und entspannt Sie am Vormittag. Für Frauen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

95055R8

Sina Bremer

6. September – 6. Dezember

Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
76,80 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95429R8

Sina Bremer

17. Januar – 4. April 2019

Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
76,80 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

♂ Yoga für Männer

Vielleicht wollte „Mann“ ja eigentlich schon einmal gern einen Yogakurs besuchen, aber so als Exot unter Frauen dann doch lieber nicht. Aber es soll ja entspannen und dem Körper gut tun. Abschalten und die vielfältigen Wirkungen von Yoga nur unter Männern erfahren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit.

95056R8

Uwe Schrader

6. September – 6. Dezember

(nicht am 27.09.)

Donnerstag, 17:30 bis 19 Uhr, 11 x 2 Ustd.
Haus der VHS
66 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

95430R8

Uwe Schrader

17. Januar – 4. April 2019

Donnerstag, 17:30 bis 19 Uhr, 12 x 2 Ustd.
Haus der VHS
72 € + 7 € Bearbeitungsgebühr

Businessyoga – Zeit zum Auftanken in der Mittagspause

Der Trend ist, die Mittagspause gezielt als Ruhepause in einem stressigen, anforderungsreichen Arbeitsalltag zu nutzen, um wieder Energie aufzuladen und mit neuer Kraft, geistiger Frische, erhöhter Konzentration und innerer Ruhe in den restlichen Tag durchzustarten.

Dieser Kurs ist gezielt darauf ausgerichtet, sich während der Pause zu erholen, Rückenschmerzen vorzubeugen und ein besseres Körperempfinden zu erlangen.

Dabei helfen ein sanftes Hatha-Yoga-Programm, sowie das Erlernen von Entspannungs-Minis für Zwischendurch, die im Berufsalltag jederzeit und ohne Aufwand angewendet werden können.

Inhalt:

- einfache Körperübungen zum Dehnen und Lösen von Verspannungen und Stärkung der Muskulatur
- Atemübungen für frische Energie, Konzentration und neuer Vitalität
- Entspannung für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Die Übungen sind in Arbeitskleidung möglich.

95057R8

Sina Bremer

5. September – 5. Dezember

Mittwoch, 13 bis 13:30 Uhr, 12 x 30 Min.
Haus der VHS
33,60 € + 3,50 € Bearbeitungsgebühr

95431R8

Sina Bremer

16. Januar – 3. April 2019

Mittwoch, 13 bis 13:30 Uhr, 12 x 30 Min.
Haus der VHS
33,60 € + 3,50 € Bearbeitungsgebühr

➔ **Im Bereich Gesundheit** bieten wir Ihnen ein großes Angebot an **Bildungsurlauben**.

Ausführliche Informationen finden Sie in unserer gesonderten Broschüre oder unter www.vhs-hannover.de

➔ **Gesundheitskurse speziell für Frauen**

siehe Seite 104 ff

QI GONG >>>

Qi Gong (gesprochen Tschingung und geschrieben auch Qigong) ist - als selbstregulierender Teil der chinesischen Heilkunst - der Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung, deren Besonderheit darin besteht, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Das Wort Qi Gong leitet sich her von „Qi“, was als Lebenskraft umschrieben werden kann, und von „Gong“, was in etwa „Fähigkeit durch beharrliches Üben“ bedeutet. Es gilt seit alters her als wichtige Maßnahme zum „Vertreiben von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens“. Heute beschreibt dieser Begriff Übungen in sanfter langsamer Bewegung und in Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren, zu stärken und zu stabilisieren. Qi Gong ermöglicht es, selbstverantwortlich und selbstregulierend für die eigene Gesundheit tätig zu sein. Qi Gong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl verschiedenster Übungen.

i UNSERE KURSLEITUNGEN

- **Barbara Krauss**, Diplom-Sozialpädagogin und Qi Gong-Lehrerin
- **Chandrika Mayer-Schierstädt**, Qi-Gong-Lehrerin
- **Gabriele Schulz**, Sport- und Gymnastiklehrerin, Qi Gong- und Yoga-Lehrerin
- **Oyun Tuya**, Studium Qi Gong und Lebensenergie, Kung Fu in Peking

i Mehr Informationen zu unseren KursleiterInnen finden Sie auf www.vhs-hannover.de >Über uns>Unsere KursleiterInnen

**EINZEL- UND
WOCHENENDVERANSTALTUNGEN**

Qi Gong und Tai Chi kennen lernen

Dieses Seminar gibt einen Einblick in Qi Gong und Tai Chi in Theorie und Praxis. Es werden kleine Bewegungsfolgen erlernt, die zuhause wiederholt werden können. Dazu erhält jede/r TeilnehmerIn schriftliche Übungsunterlagen. Es wird im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen geübt. Bitte bequeme Kleidung und Socken/ Gymnastische Schuhe mitbringen.

95058R8

Chandrika Mayer-Schierstädt
3. November

Samstag, 10:30 bis 16 Uhr, 6 Ustd.
Haus der VHS
18 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Wochenendkurs

Wildgans-Qi Gong

Die Haltungen der Wildgans sind vielseitig und schön: sinken, steigen, öffnen, schließen, beugen und strecken, dehnen und verdichten. Sie stärken die Balance und das Gleichgewicht, die Gelenke werden mobilisiert und die Organe massiert. Die Übungen sind wohltuend für Körper und Seele.

95059R8

Gabriele Schulz
1. + 2. Dezember

Samstag und Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 14 Ustd.
Haus der VHS
44,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

KURSE

**Daoyin Baojian-Gong – Die Acht Alltags-
übungen des gesundheitsschützenden
Qi Gong**

Die acht Übungen des gesundheitsschützenden Qi Gong dehnen und wringen die Hauptmeridiane, so dass das Qi fließt und die mit ihnen verbundenen Organe gestärkt werden. Die tiefe Bauchatmung regt über vierzig Botenstoffe und Hormone an und bringt eine ausgeglichene Gemütslage. Die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Qi Gong, eine der fünf Therapien der TCM, schonen den Rücken und führen zu einer guten Körperhaltung im Stehen und Sitzen.

Bei gutem Wetter üben wir im Maschpark oder am Leine-Ufer. Nach dem Ende des Kurses können wir dort weiterhin üben.

95060R8

Barbara Krauss
19. September – 5. Dezember

Mittwoch, 18 bis 19.30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Die acht Brokate –
Qi Gong zur Lebenspflege**

Die Acht Brokate sind ein sehr altes Übungssystem, das zur „Qi Gong-Klassik“ gehört. Der Name sagt, dass uns etwas sehr Kostbares für unsere Gesundheit gegeben wird. Die 8 Übungsfolgen werden im Stehen ausgeführt, 3 Übungen im tiefen „Reiter“stand, die besonders die Beinkraft stärken. Bei regelmäßiger Übung werden Bänder und Herz-Kreislauf gestärkt, Muskeln, Sehnenbänder und Gelenke trainiert, das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungssystem angeregt. Meditationsmusik erhöht die Freude am Üben und die Konzentration. Eine abschließende Ballmassage entlang der Meridiane vertieft die Entspannung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe oder nicht rutschende Socken mit. Bei gutem Wetter üben wir im Maschpark oder am Leine-Ufer. Nach Beendigung des Kurses können wir dort weiterhin üben.

95432R8

Barbara Krauss
16. Januar – 20. März 2019

Mittwoch, 18 bis 19.30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

*In Kooperation mit dem
Kulturtreff Vahrenheide*

Qi Gong – Die 8 Brokate

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stress-

reduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert.

95061R8

Gabriele Schulz
11. September – 27. November

Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstraße 10
90 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95433R8

Gabriele Schulz
15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 10 bis 11:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstraße 10
90 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

*In Kooperation mit dem
Kulturtreff Vahrenheide*



**Qi Gong – Die 8 Alltags-
übungen des Gesundheitsschützenden
Qi Gong (Daoyin Baojin Gong)**

Die 8 Alltagsübungen stärken die Organe. Die langsamen, stetigen und häufig wiederholenden Bewegungen des Hebens und Senkens beruhigen die gedankliche Aktivität und vertiefen die Atmung. Die rhythmisch beugenden und streckenden Bewegungen stabilisieren die Haltung. Wir üben im Sitzen und Stehen. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

95062R8

Gabriele Schulz
12. September – 28. November

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95434R8

Gabriele Schulz
16. Januar – 20. März 2019

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Haus der VHS
64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



Qi Gong der Fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen

Bei den Übungen werden der Geist, der Körper und die Atmung gleichzeitig reguliert. Bewegung und stille Übungen bzw. kräftige und sanfte Bewegungen werden kombiniert. Die Ruhe in der Bewegung finden und die Bewegung in der Ruhe. Entspannung und Anspannung ergänzen sich. Die Bewegungen sind vielseitig.

95063R8**Gabriele Schulz****11. September – 27. November**

Dienstag, 17:30 bis 19 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Das Wildgans-Qi Gong

Die Bewegungen des Wildgans Qi Gong sind vielgestaltig und schön: Sinken, Steigen, Öffnen, Schließen, Beugen und Strecken, Dehnen und Stehen. Sie stärken die Balance und das Gleichgewicht, die Gelenke werden mobilisiert und die Organe massiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

95435R8**Gabriele Schulz****15. Januar – 19. März 2019**

Dienstag, 17.30 bis 19 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Qi Gong – Das „49er Leitbahnen-Bewegungs-Qi Gong“ (medizinische Schule)

Das Bewegungs-Qi Gong mit 49 Übungen ist eine Methode des medizinisch orientierten Qi Gong. Es stärkt die Abwehrkräfte, stimuliert das Immunsystem und dient der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen des Herz-, Kreislauf-, Gefäß-, Atmungs- und Verdauungssystems. Die Bewegungen sind fein und leicht „wie eine Schwalbe im Flug“. Atem- und Körperübungen werden miteinander verbunden, so dass sie sich gegenseitig hervorbringen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

95064R8**Gabriele Schulz****12. September – 28. November**

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95436R8**Gabriele Schulz****16. Januar – 20. März 2019**

Mittwoch, 9:30 bis 11 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Tai Chi – Qi Gong**Die 18 Figuren der Harmonie Sibashi**

Auch die 2. Übungsreihe des Taiji-Qi Gong mit 18 Bewegungen ist eine Verbindung aus Taiji-Quan- und Qi Gong Bewegungen. Die Übungen des Qi Gong mit der Lebenskraft werden mit den weichen fließenden Bewegungen des Taiji verbunden. Das Üben von Sibashi regt den Energiefluss in allen Meridianen an und stärkt die Lebenskraft. Die Blutzirkulation wird angeregt und der Atem- und Bewusstseinsraum erweitert. Zufriedenheit, Gelassenheit und innere Ruhe entstehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

95065R8**Gabriele Schulz****13. September – 29. November**

Donnerstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95437R8**Gabriele Schulz****17. Januar – 21. März 2019**

Donnerstag, 9:45 bis 11:15 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

♀ Qi Gong für Frauen**Das Innen-Nährende Qi Gong**

Der weibliche Körper ist ganz bestimmten Energiemustern unterworfen. Deshalb ist es für die Gesunderhaltung wichtig, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und zu beachten, um den Körper ganzheitlich zu unterstützen. Die für Frauen entwickelten oder umgewandelten Qi Gong Formen berücksichtigen den weiblichen Lebenszyklus und sprechen die besonderen Energiemuster der Frau an. Die traditionelle chinesische Medizin, Energiearbeit im Sitzen und Stehen, Meridiandehnungen und -massagen sowie intensive Bewegungen der Wirbelsäule bilden die Basis des Kurses. Die Übungen wirken harmonisierend auf den Becken-, Bauch und Brustbereich und fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

*In Kooperation**mit dem Freizeitheim Vahrenwald***95066R8****Gabriele Schulz****10. September – 26. November**

Montag, 9:15 bis 10:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95438R8**Gabriele Schulz****14. Januar – 18. März 2019**

Montag, 9:15 bis 10:45, 10 x 2 Ustd.

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95067R8**Gabriele Schulz****13. September – 29. November**

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Seminarzentrum, Rumannstraße 15

84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95439R8**Gabriele Schulz****17. Januar – 21. März 2019**

Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Seminarzentrum, Rumannstraße 15

84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

TAI CHI/TAIJIQUAN >>>

Taijiquan (abgekürzt Tai Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als sogenannte innere Kampfkunst entwickelt.

i UNSERE KURSLEITUNGEN

- **Tolga Hazerli**, zertifizierter Lehrer (WCTAG) für Chen-Stil Taijiquan
- **Gabriele Schulz**, Sport- und Gymnastiklehrerin, Qi Gong- und Yoga-Lehrerin
- **Oyun Tuya**, Studium Qi Gong und Lebensenergie, Kung Fu in Peking
Frau Oyun Tuya ist in der Mongolei geboren und hat lange in China gelebt und möchte Ihnen auch die ursprünglichen Werte und den spirituellen Hintergrund dieser Kampfkunst vermitteln.

i Mehr Informationen zu unseren KursleiterInnen finden Sie auf www.vhs-hannover.de
>Über uns>Unsere KursleiterInnen

Tai Chi Chuan – Die kurze Form nach Cheng man-Ching

Taijiquan (abgekürzt Tai Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als sogenannte innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehender Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen.

95068R8

Gabriele Schulz

11. September – 27. November

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95440R8

Gabriele Schulz

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Wochenendkurs

Chen-Stil Taijiquan (Tai Chi)

Der Kurs richtet sich an alle, die Taijiquan schon immer mal ausprobieren wollten, sich aber nicht gleich für einen Wochenkurs entscheiden möchten.

Taijiquan ist eine alte chinesische Kampfkunst und eine Form der Entspannungsarbeit. Bestandteil des Kurses sind die Stehende Säule, ein Satz Seidenübung und die 19er Form nach Großmeister Chen Xiaowang. Dazu kommen das Erlernen einer Partnerroutine und ein Ausblick auf Anwendungen innerhalb der Form. Bei den Übungen wird der theoretische Hintergrund erläutert und ein erstes Erlernen der Abläufe vermittelt. Sportkleidung und Hallenschuhe mit flacher Sohle sind zu bevorzugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

95069R8

Tolga Hazerli

29. + 30. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Tai Chi-Workshop

Stockkampf

Das chinesische Wort „gun“ (棍) bezeichnet eine Waffe, die seit langem in den chinesischen Kampfstilen verwendet wird. Es handelt sich um einen Stock, der ein dickes und ein dünnes Ende hat.

Heutzutage fördert das Training mit dem Stock die körpereigene Kraft, die Geschwindigkeit, Ausdauer und Kondition, aber auch eine schnelle Erfassung einer Situation, schnelle Aktionen und Gegenaktionen und die geistige Beweglichkeit. In diesem Workshop lernen Sie die nicht sehr umfangreichen aber dennoch machtvollen und effizienten Bewegungsformen kennen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit flacher, heller Sohle.

95070R8

Oyun Tuya

23. September

Sonntag, 10:30 bis 16:30 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Tai Chi-Workshop

Stockkampf für Fortgeschrittene

Die Übungen bauen auf den grundlegenden Techniken der Beinarbeit und Körperkoordination des Stockkampfes auf. Das Training führt über einzelne Übungsformen zu Formen zusammen mit PartnerInnen bis hin zur praktischen Anwendung. Im Fortgeschrittenenkurs wird besonders darauf geachtet, die Übungen mit dem Stock präzise auszuführen. Es geht um die maximale Effizienz beim Gebrauch des Stocks. Der Schwung wird optimal genutzt. So wechseln sich ausladende und kurze, vertikale und horizontale Bewegungen miteinander ab und Sie werden eine Vielzahl von Stockübungen kennenlernen, trainieren Ihr Rhythmusgefühl und erlangen eine bessere Fitness. Beim Training arbeiten wir auch mit einer Schutzausrüstung, um so sicher und spielerisch den Umgang mit dem Stock zu verbessern.

95442R8

Oyun Tuya

19. + 20. Januar 2019

Samstag + Sonntag, 10:30 bis 16:15 Uhr,

16 Ustd.

Haus der VHS

48 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Tai Chi-Workshop

Selbstverteidigung

Dieser Workshop richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die Selbstverteidigungstaktik als Essenz der chinesischen Kampfkunst bekommen möchten.

Ziel ist es, einzelne Bewegungsabläufe zu erlernen, die Ihnen ermöglichen, sich vor körperlichen Angriffen zu schützen und zugleich scheinbar leichte und fein dosierte Bewegungsabläufe zu nutzen, um einen Angriff für die eigene Verteidigung zu nutzen. Diese Bewegungsformen sind leicht zu lernen und für alle Altersgruppen praktikabel.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit flacher, heller Sohle.

95072R8

Oyun Tuya

27. Oktober

Samstag, 10 bis 15:45 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Tai Chi mit dem Stock

Im alten China war der Stock als Waffe die erste Wahl, weil er viele Vorteile bietet. Er ist preiswert, sieht aus wie ein Wanderstock und ist einfach zu beherrschen.

Der Fokus des Stocktrainings liegt heutzutage darauf, unterschiedliche Bewegungsabläufe zu erlernen und auf eine harmonische und schöne Haltung des Körpers zu achten.

Die Koordination der Schritte trägt dazu bei, die körpereigene Kraft und Schnelligkeit zu verbessern und Ausdauer und Kondition zu stärken.

Geistige Eigenschaften wie Klarheit, Konzentration und die Harmonie von Geist und Seele werden ebenfalls geübt. In China beschreibt man die Übungsformen so: Mit dem Stock in einem großen, dichten Regen spielen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit flacher, heller Sohle.

95074R8

Oyun Tuya

3. September – 3. Dezember

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr, 12 x 1 Zstd.

Haus der VHS

48 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

95443R8

Oyun Tuya

14. Januar – 1. April 2019

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr, 12 x 1 Zstd.

Haus der VHS

48 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



Defensive Selbstverteidigung – Tai Chi

Die Defensivtechnik ist eine Art Kampfkunst zur Selbstverteidigung, in der es darum geht, möglichst nicht vom Gegner berührt und verletzt zu werden und sich selbst zu schützen. Sie lernen, die Absichten Ihres Gegenübers zu erkennen und so zu neutralisieren, dass sie wirkungslos bleiben. Ein weiterer Schwerpunkt dieser Selbstverteidigungspraxis besteht vor allem auch darin, eine erhöhte körperliche und geistige Fitness zu erreichen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit flacher, heller Sohle.

95073R8**Oyun Tuya****3. September – 3. Dezember**

Montag, 18:45 bis 19:45 Uhr, 12 x 1 Zstd.

Haus der VHS

48 € + 7 € Bearbeitungsgehalt

95441R8**Oyun Tuya****14. Januar – 1. April 2019**

Montag, 18:45 bis 19:45 Uhr, 12 x 1 Zstd.

Haus der VHS

48 € + 7 € Bearbeitungsgehalt



Foto: © www.pixabay.com

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Christiane Roth-Schoenfeld

TEL (0511) 168-44703**SPRECHZEITEN**

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

ORT Haus der VHS, Raum 231, 2. Etage**E-MAIL** christiane.roth-schoenfeld@hannover-stadt.de**SACHBEARBEITUNG**Pamela Bender **TEL** (0511) 168-45359**E-MAIL** pamela.bender@hannover-stadt.deBirgit Hoffmeister **TEL** (0511) 168-43502**E-MAIL** birgit.hoffmeister@hannover-stadt.de**ORT** Haus der VHS, Raum 204 + 206, 2. Etage**KURSE FÜR FRAUEN >>>**

i Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem **Frauen- und Mädchen-GesundheitsZentrum Region Hannover e. V.** durchgeführt.

♀ Selbstfürsorge – eine Aufgabe fürs Leben

Unter Selbstfürsorge verstehen wir, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und berücksichtigen zu können; mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu „pflegen“. Leider ist sie uns nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt, die meisten von uns, müssen sie sich im Lauf des Lebens erst wieder angewöhnen oder gar erarbeiten. Die Einen brauchen eher einen Ausgleich, die Nächsten wollen lieber aussteigen, wieder Andere wollen ihre Lebensbedingungen verändern. Wir werden verschiedene Bereiche der Selbstfürsorge betrachten und analysieren. Außerdem werden Strategien und Werkzeuge der Selbstfürsorge vorgestellt, denn manchmal sind es kleine Schritte, die eine große Wirkung haben. Und jede von uns kann eine Erinnerung an den Selbstwert brauchen, um endlich oder wieder besser für sich selbst zu sorgen.

99850R8**Edith Ahmann**, Heilpraktikerin,

Geschäftsführerin des Frauen- und Mädchen-GesundheitsZentrums Region Hannover e. V.

10. September

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10
entgeltfrei**♀ Lebergesundheit**

Die Leber ist neben den Nieren ein zentrales Entgiftungsorgan, das gepflegt werden will. Die kranke Leber bleibt lange ohne Symptome. Wenn das Gesicht aschfahl bis gelblich erscheint, ist sie bereits schwer geschädigt. Funktionsweise und Zusammenspiel mit den anderen Organen werden ausführlich erklärt und Folgeerkrankungen aufgrund von Schädigungen erläutert. Wie mit einfachen Mitteln die Funktion der Leber unterstützt und verbessert werden kann, soll in diesem Kurs vermittelt werden.

94851R8**Dr. Angelika Voß**, Dipl. Päd, Gesundheitsreferentin**17. September**

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

♀ Gesundheitslernen mit Hildegard von Bingen

Die Äbtissin und Heilkundige Hildegard von Bingen gilt als Lichtgestalt des Mittelalters. Ihr Wissen über Krankheiten und deren Behandlung wird bis heute bewahrt und neu aufbereitet. Doch wer war diese Gelehrte, in deren Lebenszeit nur wenige Frauen Zugang zu medizinischem Wissen hatten? Worin unterschied sie sich in ihrem naturheilkundlichen Ansatz von der verbreiteten Klostermedizin und anderen heilkundigen Frauen? Und welche Weisheiten hat sie der Nachwelt hinterlassen? Diesen und anderen Aspekten heilkundiger Frauen und Frauenheilkunde wollen wir an diesem Abend nachgehen.

94852R8**Dr. Angelika Voß**, Dipl. Pädagogin, Gesundheitsreferentin**15. Oktober**

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

Entgeltfrei

♀ Körperwissen –

Organe, Hormone, Zyklus und mehr

An diesem Abend werden wir einen „Blick auf unsere weiblichen Organe werfen“ und ihre Funktion näher betrachten. Woher kommen eigentlich all diese Eizellen? Was machen die Eileiter? Wie ist die Gebärmutter aufgebaut? Wie schaffen die drei so ein gutes Zusammenspiel? Welche Hormone spielen dabei eine Rolle und wo kommen die her? Wie genau verläuft so ein Zyklus? Was genau ist das PMS und warum gibt es das? Warum haben wir manchmal Schmerzen beim Eisprung? Gibt es Alternativen zu Tampons? Welche Art der Verhütung ist die beste für mich? ... Und was Sie zu diesem Thema immer schon mal fragen wollten ...

94853R8

Edith Ahmann, Heilpraktikerin

Julia Franke, Ärztin, in der Facharztweiterbildung Gynäkologie und Geburtshilfe

22. Oktober

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

♀ Wie bleibe ich gesund wenn ich meine Angehörigen pflege

Menschen – ein Großteil sind Frauen –, die ihre Kinder oder Partner*innen, Eltern oder Schwiegereltern pflegen, brauchen besondere Unterstützung. Oft leiden sie unter den vielfältigen körperlichen und seelischen Belastungen, die mit der Pflege eines schwerkranken oder auch sterbenden Menschen verbunden sind. Selbstfürsorge, Entspannung und Bewegung sowie Unterstützung von außen gegen eine permanente Überforderung sind zur Gesunderhaltung unabdingbar.

94854R8

Dr. Angelika Voß, Dipl. Päd., Gesundheitsreferentin

29. Oktober

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

♀ Wechseljahre –

Zeit des Wechsels und des Neubeginns

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (H. Hesse). Das Thema Wechseljahre wird häufig als Abschied empfunden, vom Frau sein, von einer aktiven und produktiven Lebensphase und vom jung sein. Häufig sind die Wechseljahre verbunden mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, trockenen Schleimhäuten und vielem mehr. Wir werden uns an diesem Abend mit den hormonellen und körperlichen Vorgängen in der Wechselzeit beschäftigen. Sie erfahren etwas über natürliche Möglichkeiten zum Umgang mit möglichen Beschwerden. Zudem beschäftigen wir uns auch mit der Bewertung dieser Lebensphase. Wo etwas aufhört, fängt etwas Neues an. Der Wechsel ist zugleich eine Chance auf Neuorientierung, Neubewertung und auf neue Erfahrungen. Ein weiterer spannender Wechsel, von denen es viele im Leben gibt.

94855R8

Kirsten Peters, Dipl.-Gesundheitslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

5. November

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

♀ Hausmittel, Wickel und Co

Ein Hausmittel ist eine einfache medizinische Maßnahme, die mit einfachen häuslichen Mitteln durchführbar ist. Oft werden bestimmte Nahrungsmittel oder Tees sowie Wickel und warme oder kalte Anwendungen wie Bäder verwendet.

Gesunde Hausmittel existieren seit Jahrhunderten oder Jahrtausenden und wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Diese natürlichen Heilmittel sind so gut wie frei von unerwünschten Nebenwirkungen, kostengünstig und effektiv. Vor allem bei leichteren Beschwerden und auch zur Vorbeugung verschiedenster Krankheits- und Mangelerscheinungen sind sie sehr gut anzuwenden. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über Essenzen, Tees, Wickel und Bäder, die Sie selber anwenden können, um leichte Beschwerden selber zu behandeln.

99856R8

Edith Ahmann, Heilpraktikerin

12. November

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

♀ Salutogenese: Körper, Geist und Seele als Quellen der Kraft und Vitalität

Warum fühlen sich viele Menschen trotz Krankheit gesund? Was befähigt Menschen dazu, trotz hoher Anforderungen, ihre innere Kraft und Vitalität zu bewahren und sie sogar zu nähren? In diesem Vortrag wird es eine Einführung zum Thema Salutogenese geben. Die Salutogenese basiert auf der Grundannahme, dass immer ein Stück Gesundheit in uns vorhanden ist. Durch die Stärkungen der eigenen Ressourcen und Widerstandskräfte kann diese Gesundheit gedeihen, wachsen und zur vollen Blüte kommen.

Zugang zu unseren Ressourcen und Widerstandskräften bekommen wir direkt über unseren Körper und Geist. Neben praktischen Übungen zur Stärkung von Körper und Geist werden wir gemeinsam Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag besprechen und es wird Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch geben.

94857R8

Dr. Patricia Vöge, Gesundheitspsychologin

19. November

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

2

♀ Vom Kinderwunsch zum Wunschkind?

Die Entwicklungen in der Reproduktionsmedizin und Pränataldiagnostik sind in den letzten Jahren rasant verlaufen und werfen viele Fragen des Umgangs damit auf. Es sind neben den individuellen Entscheidungen auch gesellschaftliche Aushandlungen, die den Beginn eines neuen Lebens bis zur Geburt immer stärker bestimmen. Welche Altersbegrenzungen bei der Auswahl eines medizinisch assistierten Verfahrens der Erfüllung von Kinderwünschen gibt es? Haben lesbische Paare/ Singlefrauen das Recht auf eine Schwangerschaft durch Reproduktionsmedizin? Wohin können sich Frauen in bei problematischen Diagnosen der Pränataldiagnostik mit ihren Ängsten und Fragen wenden? Diese und weitere Fragen wollen wir an diesem Abend diskutieren.

94858R8

Dr. Angelika Voß, Dipl. Pädagogin, Gesundheitsreferentin

26. November

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

Entgeltfrei

♀ Positive Psychologie

Im Fokus der Positiven Psychologie steht die Kraft der positiven Emotionen und Gefühle. So belegen viele Forschungsergebnisse, dass eine positive Haltung sowie Gefühle der Dankbarkeit, Glückseligkeit und Freude zu mehr Kraft, Vitalität und Gesundheit führen können. Das gilt besonders in turbulenten Zeiten. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Positive Psychologie, deren Entstehung sowie aktuellen Trends und zeigt auf, wie unser Denken, Fühlen und Handeln wichtige Bestandteile in der Entstehung von Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden sind. Den Teilnehmerinnen werden einfache Übungen für die Umsetzung im Alltag vorgestellt.

94860R8

Dr. Patricia Vöge, Gesundheitspsychologin

10. Dezember

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e. V., Escherstr. 10

Entgeltfrei

Ein Abend für Frauen ab 50

♀ Was hält mich gesund und lebensfroh?

Wir alle werden älter, das lässt sich nicht verhindern. Unser Körper verändert sich, erst schleichend, fast unbemerkt, dann deutlicher. Was können wir mit Ernährung, Bewegung und Lebenshaltung tun, um auch mit zunehmendem Alter gesund und lebensfroh zu sein? Wie können wir unser Leben so gestalten, dass es uns nicht mehr Kraft kostet als wir haben, und dass wir Zeit und Raum für Schönes schaffen.

An diesem Abend wollen wir uns mit Fragen rund ums Älterwerden beschäftigen, ein paar Tipps mitnehmen und uns austauschen.

94859R8

Edith Ahmann, Heilpraktikerin

3. Dezember

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

Entgeltfrei



Foto: © www.pixabay.com

VHSCONCEPT – LEHRGÄNGE DER VHSen IM REGIONALVERBUND HANNOVER



vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen. Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

AUSWAHL DER ANGEBOTE HERBST 2018

Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte

Beginn: bitte in die InteressentInnenliste aufnehmen lassen

VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Systemische/r Berater/in (VHS)

Beginn: 21.09.2018, Info-Termin: auf Anfrage

VHS Hannover Land, Angela Franke, 05032 9819-90

Beginn: 08.03.2019, Info-Termin: 12.02.2019

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Systemische/r Berater/in (VHS) - Aufbaulehrgang

Beginn: 02.11.2018, Info-Termin: 10.09.2018

VHS Schaumburg, Christina Lücke, 05721 787117

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: auf Anfrage

VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703

In Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

Mediation (VHS)

Beginn: bitte in InteressentInnenliste aufnehmen lassen

VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Beginntermine: 17.10.2018 und 14.02.2019,

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Beginn: 05.11.2018, Info-Termin: auf Anfrage

VHS Hannover Land, Angela Franke, 05032 9819-90

Beginn: 15.09.2018

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Pädagogische/r Mitarbeiter/in Sekundarstufe

Beginn: 06.11.2018

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Resilienz im beruflichen Kontext

Beginn: April 2019 mit einem Bildungsurlaub

Info-Termin: 18.10.2018, 19 Uhr

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

Inklusion für Pädagogische Mitarbeiter/innen

Beginn: 05.03.2019

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Yogalehrer/in (VHS)

Beginn: geplant im Herbst 2018

VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703

In Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

SONSTIGE LANGZEITFORTBILDUNGEN

Lösungsorientierte systemische Beratung

Beginn: 08.02.2019, Infoabend: 03.12.2018

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076 in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V.

Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Qualifizierung für die Kindertagespflege

Beginn: 15.02.2019

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Beginn: auf Nachfrage

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 28.05.2018

VHS Hannover, Dr. Susanne Kannenberg, 0511 168-44774

Kindertagespflege Aufbaulehrgang

Beginn: 01.12.2018

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Beginn: auf Anfrage, Info-Termin: auf Anfrage

VHS Hannover, Dr. Susanne Kannenberg, 0511 168-44774

Xpert Interkulturelle Kompetenz, Stufen Basic, Professional, Master

Beginn: Basic 26.10.2018, Professional 23.11.2018

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V.

Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung Psychotherapie

Infotermin: 24.09.2018, 19:00 Uhr

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

HeilpraktikerIn Psychotherapie und Heilpraktiker,

Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Beginn: 23.10.2018, 17:30 Uhr

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

Heilpraktiker/in für Psychotherapie,

Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Beginn: 15.09.2018, Info-Termin: 18.06.2018

VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703

in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V.

Marion Scheffler, 0511-33879836

Kraft der Märchen – Märchenerzählen in therapeutischen und pädagogischen Bereichen

Info-Termin: 14.12.2018, VHS Hannover,

Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

NLP-Practitioner-Ausbildung

Beginn: 05.01.2019, Info-Termin: 09.11.2018

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Gedächtnistrainer kompakt, Modul II und III

Beginn: 08.10.2018, 25.02.2019 und 17.06.2019

VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Therapeutisches Schreiben

Beginn: 22.02.2019, Info-Termin: 17.10.2018

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Ehrenamtliche Mitarbeit in der Kinder- und Jugendhospizarbeit

Beginn: 15.10.2018

VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703 in Kooperation mit dem Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hannover

Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen (VHS)

Beginn: 03.09.2018 · VHS Schaumburg, Christina Lücke, 05721 787117

Beginn: Auf Anfrage, Info-Termin: 24.10.2018

VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

WEITERBILDUNGEN UND LEHRGÄNGE >>>

Der Lehrgang wird in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. durchgeführt.



Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Das Berufsbild des/der Heilpraktiker/in für Psychotherapie besteht seit Jahren neben dem des Heilpraktikers. Es handelt sich hier um eine eingeschränkte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie, d.h. die bestandene Prüfung bietet Menschen eine Chance, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben.

Dieser Lehrgang wendet sich an Gestalt- und Bewegungs-, Körper-, Atem- und Energie-, Musik- und KunsttherapeutInnen, aber auch an Personen mit Erfahrung in der therapeutischen Arbeit in Institutionen wie SozialarbeiterInnen in der Suchtberatung, BeratungslehrerInnen in schulpsychologischen Diensten, MitarbeiterInnen der Telefonseelsorgeeinrichtungen, KrankengymnastInnen und MasseurInnen etc., die umfassender und eigenständig behandeln bzw. psychologisch beraten wollen.

Es ist unser Ziel, den TeilnehmerInnen innerhalb eines systematisch strukturierten Orientierungsrahmens die notwendigen Kenntnisse für die amtliche Überprüfung gemäß dem Heilpraktikergesetz (Durchführungsverordnung) zu vermitteln.

Inhalte

Die Kursinhalte sind streng auf das Bestehen der Überprüfung ausgelegt, das heißt, dass der Lehrgang keine vollständige Ausbildung für die berufliche Praxis ist, da keine Ausbildung in einem Therapieverfahren erfolgt. Es wird daher empfohlen, möglichst kursbegleitend eine Therapieausbildung zu beginnen. Bei der Wahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann der Dozent beratend zur Seite stehen.

Der Lehrgang ist und ersetzt keine Therapieausbildung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Da die Ausbildung berufsbegleitend zu den derzeitigen Tätigkeiten der TeilnehmerInnen gedacht ist, findet sie ausschließlich an Wochenenden statt, jedoch nicht in den Schulferien. Insgesamt ergeben sich 16 Seminartage mit insgesamt 128 Unterrichtsstunden.

1. Semester

99567R8

Lehrgang 128 Ustd.

Thomas Wiebke, Henning Mohr

ab 15. September

Samstag, 10 bis 17:30 Uhr

Am Listholze 31

Gebühr 1.150 € bei Vorabzahlung oder alternativ vier Quartalsraten à 300 € (insgesamt 1.200 €). In Einzelfällen ist bei Nachweis der Bedürftigkeit eine Ermäßigung um 20 % möglich. Zuzüglich fallen 20 € für das Skript an.

i Informationsveranstaltung:

Montag, 18. Juni, 18 Uhr

Am Listholze 32

Bitte melden Sie sich telefonisch an unter

Tel. (0511) 168-44703 oder -43502

2. Semester (geschlossene Gruppe)

99566R8

Lehrgang 120 Ustd.

Thomas Wiebke

ab 18. August

Samstag + Sonntag, 10 bis 17:30 Uhr

Am Listholze 31

i Ansprechpartnerin:

Christiane Roth-Schönfeld, Tel. (0511) 168-44703



Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

In der Suchtkrankenhilfe arbeitet eine Vielzahl ehrenamtlicher MitarbeiterInnen, die vor dem Hintergrund eigener oder in der Familie erlebter Abhängigkeit Hilfe leisten. Aber auch in unterschiedlichen beruflichen Kontexten (z. B. Betriebe, JVA, Schule u. a.) gibt es die Notwendigkeit eines Engagements in der Suchtberatung. Hilfe für Suchtkranke erfordert somit eine Zusammenarbeit von ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitern sowie eine entsprechende Qualifikation. Mit dem Ansatz, die Erfahrung beider Bereiche füreinander nutzbar zu machen, wurde dieser berufsbegleitende Lehrgang gemeinsam mit den unterschiedlichsten Einrichtungen in der Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen erarbeitet und ist über lange Jahre erprobt.

Er hat das Ziel, Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen sowie die Kompetenz von SuchtkrankenhelferInnen im beruflichen und privaten Rahmen zu erweitern.

Inhalte

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche und organisatorische Bedingungen
- Pädagogische Aspekte
- Supervision und Selbsterfahrung
- Hospitation (30 Ustd.)

Der Lehrgang hat einen Umfang von 180 Unterrichtsstunden und umfasst neben dem Unterricht auch Hospitationen in Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe.

Die Teilnahme ist berufsbegleitend möglich.

Der Lehrgang schließt mit einem Prüfungskolloquium ab. Jede/r Teilnehmer*in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

Kursgebühr: 760 € + 50 € Prüfungsgebühr
Ratenzahlung möglich + Ermäßigung auf Nachfrage

Umfang: 180 Ustd., Anwesenheitspflicht 80 %

Beginn: auf Anfrage

Dauer: 1 Jahr, Unterricht am Wochenende

Unterrichtsort: Lindener Rathaus, Lindener

Marktplatz 1

i Ansprechpartnerin:

Christiane Roth-Schönfeld, Tel. (0511) 168-44703

Der Lehrgang wird
in Kooperation
mit dem
Ambulanten Kinder-
und Jugendhospizdienst
Hannover durchgeführt.



- Geschwister lebensverkürzend erkrankter Kinder/Jugendlicher
- Pflegerisch-praktische Unterstützungsmöglichkeiten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Selbstsorge
- Rechtliche Grundlagen

Lehrgang 80 Ustd.

Team

Sylke Schröder, Dipl.-Sozialpädagogin und Kinderkrankenschwester;

Heike Radon-von Holten, Dipl.-Pädagogin & Krankenschwester

Dauer: **15. Oktober 2018 – 26. Januar 2019**

Die Teilnahme ist berufsbegleitend möglich.

(Lehrgangs-)Unterrichtstage:

Montag, 18 bis 21 Uhr, Samstag, 10 bis 17 Uhr

(Lehrgangs-)Unterrichtsort: Leonhardtstr. 10, 30175 Hannover

Kosten 100 €.

Diese werden nach einem Jahr aktiver Mitarbeit erstattet.

Die Teilnahme qualifiziert für eine ehrenamtliche Tätigkeit, lebensverkürzend erkrankte Kinder/Jugendliche und ihre Familien zu begleiten.

Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zertifikat bei regelmäßiger Teilnahme. Eine Teilnahme an dem Kurs ist erst nach einem persönlichen Vorgespräch mit der Kursleitung möglich.

i Weitere Informationen unter

Tel. (0511) 168-44703 oder

per E-Mail: aktiv.vhs@hannover-stadt.de

oder direkt beim

Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hannover, Leonhardtstr. 10, 30175 Hannover

Tel. (0511) 38884597

E-Mail:

hannover@deutscher-kinderhospizverein.de

www.akhd-hannover.de

Ehrenamtliche Mitarbeit

in der Kinder- und Jugendhospizarbeit

Der Kurs des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Hannover will Menschen befähigen, sich auf die Begleitung lebensverkürzend erkrankter Kinder und ihrer Familien einzulassen. Das Einüben einer begleitenden Haltung, die Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusten, Gesprächsführung und Öffentlichkeitsarbeit sind wichtige inhaltliche Elemente des Kurses.

Inhalte

- Grundlagen der Kinderhospizarbeit
- Trauer als menschliche Erfahrung
- Die eigene Endlichkeit – Reflexion zum Sterben
- Unterstützungsmöglichkeiten im Prozess der Trauer

In Kooperation mit *vhsConcept*
und der *VHS Hildesheim*

Aufbaumodul

Yoga- LehrerIn

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in (VHS) beruht auf dem Wissen des klassischen Hatha Yoga in Verknüpfung mit der indischen Gesundheitslehre des Ayurveda. Dieses eigenständige Konzept des traditionellen Yoga wird verbunden mit modernem Wissen der Medizin, der Psychologie und der Gesundheitsförderung. Die Ausbildung ist auf die Belange der Menschen in der heutigen Zeit ausgerichtet. Ein Schwerpunkt liegt auf der fundierten Methodik und Didaktik für den Yogaunterricht.

Sie erlernen eine präzise Praxis der Yogahaltungen und Atemübungen und diese alltagsbezogen zu reflektieren und anzuwenden. Ziel ist es mehr psychosomatisches Gleichgewicht herzustellen und mehr gesundheitliche Eigenkompetenz zu erlangen. Der persönliche Lernprozess und der eigene Yoga-Übungsweg stehen im Vordergrund und werden intensiv begleitet, um einen individuellen Lern- und Lehrstil entwickeln zu können.

Der Lehrgang findet ca. einmal monatlich statt und enthält einen Bildungsurlaub.

Teilnahmevoraussetzung: YogalehrerIn (für Kinder) mit 250 Unterrichtsstunden

Lehrgangsumfang: 300 Unterrichtsstunden
Lehrgangskosten: 2.250 € (Ratenzahlung ist möglich) zuzüglich 150 € Prüfungsgebühr.

Der Unterricht wird in Sarstedt und Hannover durchgeführt!

Kursbeginn: geplant im Herbst 2018

Bitte lassen Sie sich bezüglich der Bildungsprämie von uns beraten.

i Ansprechpartnerinnen:

VHS Hannover

Christiane Roth-Schönfeld, Tel. (0511) 168-44703

VHS Hildesheim

Edda Klukkert, Tel. (05121) 9361-461

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Evelyn Schmidt

SPRECHSTUNDE nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-42076

ORT Haus der VHS, Raum 232, 2. Etage

E-MAIL evelyn.schmidt@hannover-stadt.de

Christiane Roth-Schönfeld

TEL (0511) 168-44703

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

E-MAIL christiane.roth-schoenfeld@

hannover-stadt.de

ORT Haus der VHS, Raum 231, 2. Etage



**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT >>>**

Psychische Gesundheit – Neues Kursangebot an der VHS Hannover

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Dabei gewinnt die Sorge um die seelische Gesundheit immer mehr an Bedeutung. Hohe Belastung in Beruf und Alltag, Termindruck und Flexibilität stellen uns alle vor bisher nicht gekannte psychische Herausforderungen.

Unsere neuen Kursangebote reagieren darauf und geben Ihnen die Gelegenheit, sich auf unterschiedliche Weise mit oft tabuisierten Themen auseinanderzusetzen. Sich informieren, vorbeugen, sich stärken, begleiten, sich weiterbilden, neue Möglichkeiten entdecken – so wie es für Sie passend ist.

Die Kurse sind keine therapeutischen Angebote und ersetzen keine Therapie.

Mystik als Kraftquelle im Alltag

Mystische Erfahrungen stehen im Fokus unzähliger Gedichte, Lieder und Bilder und haben uns Menschen schon seit Urzeiten beschäftigt. Mystische Erfahrungen sind Erlebnisse, die uns mit dem Leben tief verbinden. Die Mystik ist ein Erlebnis, das unabhängig von Religionen und Traditionen existiert. Der Alltag mit seinen Routinen, seinen Herausforderungen und seinen kleinen Freuden, bietet unzählige Möglichkeiten für mystische Erfahrungen. In der Mystik entdecken wir den Glanz und Zauber profaner Situationen und entwickeln ein Gefühl des Alleinseins. In unserer heutigen Zeit, wo psychische Belastungen, Gefühle des Entwurzelt- und Getrennt-Seins allgegenwärtig sind, ist die Mystik aktueller denn je. In dem Workshop werden wir uns mit dem Begriff Mystik vertraut machen. Es werden Übungen vermittelt, welche die TeilnehmerInnen anregen und inspirieren, Mystik im Alltag entstehen zu lassen; dazu gehören der bewusste Tanz, Spaziergänge in der Stadt und Natur sowie Wahrnehmungs- und Kontemplationsübungen.

99534S8

Dr. Patricia Vöge, Dipl. Psychologin

18. November, Sonntag, 9 bis 17 Uhr

12. Dezember, Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr

11 Ustd.

Haus der VHS

52,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Psychoonkologische Begleitung

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Nach dem ersten Schock stellen sich oft Angst, Wut oder Verzweiflung ein. Für Betroffene und Angehörige stellt sich die Frage, wie sie mit der neuen und belastenden Situation gut umgehen können. Dieser Kurs vermittelt Ihnen hilfreiche Anregungen, wie Sie Menschen in dieser Herausforderung begleiten können. Dafür lernen Sie medizinische und psychologische Grundlagen der Psychoonkologie kennen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die in sozialpädagogischen oder psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind sowie an alle Interessierte, die ihr Wissen in diesem Bereich erweitern möchten.

Themen des Kurses sind:

- Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele
- Wirksamkeit psychoonkologischer Begleitung
- Traumatisierung und Krankheitsbewältigung
- Umgang mit Fatigue (chronischer Müdigkeit) und Gestaltung der Sexualität
- Psychoonkologische Interventionen, z. B. Psychoedukation, Entspannungs- und imaginative Verfahren, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Resilienz
- Sozialrechtliche Aspekte

99530S8

Yvonne Gardi, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

19. Oktober, Freitag, 17 bis 20 Uhr

20./21. Oktober, Samstag/Sonntag,

9 bis 16 Uhr, 20 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Einführung in die Hypnose –
Heilarbeit mit inneren Bildern**

Den Erkenntnissen der Gehirnforschung gemäß haben unsere inneren Bilder einen großen Einfluss auf unsere psychische und physische Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Wenn wir sie als innere Ressource verstehen lernen, können wir unsere körperliche und seelische Gesundheit positiv beeinflussen. Wir werden liebevoller, kraftvoller und stimmiger mit uns selbst. Wir lernen verschiedene Arten der Arbeit mit inneren Bildern kennen, um unseren Energielevel anzuheben und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken.

22509S8

Susanne Westphal-Gärtner, Heilpraktikerin, Coach für Leben aus der Vision™ und Hypno-
setherapeutin

1./2. Dezember

Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 2 x 8 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**Nur nicht so ernst! (Theater-)Spielerisch
neue Wege entdecken
Ab sofort die Regie im eigenen Leben
führen**

In unserem Erlebnisworkshop erfahren Sie mithilfe von theaterpädagogischen Übungen, wie Ihr gestärktes Körperbewusstsein Ihre Ausstrahlung und Außenwirkung positiv beeinflusst. Erfahren Sie im geschützten Rahmen, wie wunderbar es ist, sich auszu-
probieren und einfach mal die „Rampensau“ herauszulassen. Das Seminar bietet theoretische Grundlagen aus der Stressbewältigung und dem Gesundheitsmanagement. Aus der Theaterpädagogik werden alle Themenbereiche mit entsprechenden Übungen spielerisch erleb- und erfahrbar gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß an äußerlicher und innerlicher Bewegung sollte vorhanden sein. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Themen des Erlebnisworkshops sind:

- Selbstwertstärkung und Selbstwirksamkeit
- Die Kraft der inneren Bilder
- Entdecken und Trainieren der eigenen positiven Ausstrahlungskraft
- Über sich selbst lachen und die Lust am Scheitern
- Spaß und Motivation zu Fantasie und kreativem Ausdruck
- Lebens- und Biorhythmus: warum wir häufiger mal ein Tänzchen wagen sollten

99008R8

Marion Wittke, Gesundheits- und Entspannungstrainerin,

Ruth Topper, Theaterpädagogin

Sonntag, **21. Oktober**, 10:30 Uhr bis 16:30 Uhr, 8 Ustd

Sonntag, **28. Oktober**, 10:30 Uhr bis 16:30 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
72 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Resilienz

Wer hätte nicht gerne ein inneres „Stehaufmännchen“, das bei Alltagsstress, Ärger oder anderen unliebsamen Vorkommnissen hilft, sich wiederaufzurichten und den Kopf oben zu behalten?

Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, kann uns die innere Stärke geben, belastende Situationen besser zu bewältigen und dabei kraftvoll und gelassen zu bleiben. Anhand der sieben Säulen der Resilienz (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Selbstwirksamkeit, Zukunftsorientierung) machen wir in diesem Seminar alltagstaugliche Übungen, um sowohl mental als auch körperlich wi(e)derstandsfähiger zu werden. Durch lebendige Wissensvermittlung, praktische Übungen und viel Selbstreflexion verhilft das Seminar dazu, Belastungen des Alltags selbstbestimmt entgegenwirken zu können. Das Ziel: mehr Gelassenheit, innere Leichtigkeit und Lebensfreude.

99009R8

Sabine Grosch, Gesundheitscoach, Journalistin, Moderatorin

Freitag, **2. November**, 17:30 bis 20:45, 4 Ustd

Samstag, **3. November**, 10 bis 16.30 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

48 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Schnupperworkshop

Wohin gehst Du und was suchst Du?

Irgendwann im Leben kommt ein Ereignis, das scheint der Lebensweg nicht mehr so weiter zu gehen wie gewohnt. Ob nach dem Schulabschluss, der Kinderphase, einer Beziehung, schwerer Erkrankung oder dem Abschied aus dem Berufsleben. Vielleicht stellt sich jetzt die Frage, in welcher Richtung möchte ich auf meinem Lebensweg weitergehen. Im Märchen folgt das Königskind dem Herzen und macht sich auf den Weg, das Glück zu suchen. Was ist Ihr wesentliches Ziel für den weiteren Lebensweg?

An diesem entspannenden, stärkenden und erfüllenden Seminartag machen Sie erste Schritte. In der tiefen Ruhe Ihres Herzens können Sie entdecken, wie Sie mit Freude und Begeisterung Ihr weiteres Leben gestalten.

Wir nähern uns folgenden Fragen an: Welche tiefen Wünsche habe ich für die Zukunft?

Was hindert mich und was hilft mir, diese zu verwirklichen?

Mit Hilfe der 7 Urbilder des Märchens, Entspannungsübungen, Bilderreisen und Kreativität machen Sie sich auf den Weg, um auf einfache und entspannende Weise herauszufinden, was wesentlich für Ihren glücklichen, liebevollen und erfüllenden Lebensweg sein kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Ihr Tagebuch, für Sie selbst etwas zu trinken und essen für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mit.

99010R8

Friederike Schiebenhöfer, Märchentherapeutin, Lebenstrainerin, Coach

Samstag, 10 bis 17:15 Uhr, 9 Ustd.

1. Dezember

Haus der VHS

31,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Ulrike Ernst

TEL (0511) 168-46567

ORT Haus der VHS, Raum 230, 2. Etage

E-MAIL ulrike.ernst@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Regina Napp

TEL (0511) 168-40705

FAX (0511) 168-36644

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage

E-MAIL regina.napp@hannover-stadt.de

i Fremdvermietung

Die Küchen in der Burgstraße und im Lindener Rathaus stehen Ihnen auch für geschlossene Gruppen zur Verfügung, mit oder ohne Kursleitung. Allerdings richtet sich das Angebot eher an Vereine, Institutionen usw. und nicht an Privatpersonen. Die Gruppengröße sollte 20 Personen nicht überschreiten.

i Für Rückfragen zu den Konditionen und möglichen Terminen bitte Stephan Kaps schriftlich kontaktieren:

stephan.kaps@hannover-stadt.de

i UNSERE KURSLEITUNGEN

- **Abayomi Bankole** kommt ursprünglich aus Nigeria und lebt seit 45 Jahren in Deutschland. Er sagt selbst: „*Kochen ist meine Leidenschaft, die ich von meiner Mutter habe. Sie hat verschiedene Schulen in Nigeria mit Essen versorgt.*“ Er kocht für Familienfeiern und Jubiläen sowie bei der Feriencard im Haus der Jugend.

- **Wolfgang Banovits** ist WSET Diploma Holder for Wines and Spirits, Graduated Expert of the Scotch Whisky Heritage Centre Graduate of the Edinburgh Scotch Whisky Training School und graduiertes Käsefachmann der Schweizer Käseakademie.

- **Thomas Brückner** ist begeisterter Hobbykoch und durch jahrzehntelanges Engagement in selbstorganisierter Food-Coop und Wendland-Kooperative mit Saisonalität und regionaler Herkunft der Lebensmittel verbunden.

- **Aristi Dimou** ist langjährige Kursleiterin für griechische Sprache und Kochen. Sie ist passionierte Köchin, deren Leidenschaft für die gute Küche im elterlichen Betrieb in Griechenland geweckt wurde. Sie ist begeisterte Hobby-Fotografin. Diese Leidenschaften möchten sie den Teilnehmenden näherbringen und neben dem geschmacklichen weitere sinnliche Erlebnisse bieten.

- **Michaela Drieling** ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und Vitalstoffberaterin.

- **Britta Gädtke** betreibt seit 2011 den Blog „Glasgeflüster“, auf dem es anfangs ganz gemischte Rezepte, später dann aber hauptsächlich Haltbares gab. Sie macht Senf, erstellt eigene Gewürzmischungen, aromatisiert Essig und Öl und kocht Marmeladen und Gelees und hat ihr eigenes Buch veröffentlicht.

- **Cora Gutzeit** ist vegan aus Leidenschaft und betreibt ein veganes Guerilla-Restaurant, das ebenfalls veganes Catering und Marktstände umfasst.

- **Santosh Kesar** ist gebürtige Inderin und hat schon als Kind ihrer Großmutter und Mutter beim Kochen über die Schulter geschaut. Ihre Kenntnisse hat Sie durch Fortbildungen vertieft und freut sich, diese an Sie weiter zu geben. Seit 2005 bietet sie indische Kochkurse an und unterrichtet die indische Nationalsprache Hindi.

- **Thara König** ist Dozentin für Thailandisch.

- **Can Lewandowski** lebt vegan, ist leidenschaftlicher Hobbykoch, fotografiert viel und reist für sein Leben gern.

- **Doris Meier** ist Gesundheits- und Wellness-trainerin. Ihr Motto: „*Gemeinsames Kochen und Genießen kann eine Form der Entspannung sein.*“

- **Chaima Mejri** ist gebürtige Tunesierin und leidenschaftliche Köchin, die Ihr Wissen aus den traditionellen Rezepten ihrer Familie bezieht. Ihr bereitet es viel Spaß mit anderen Menschen zu kochen und sie mit den Gaumenfreunden der nordafrikanischen Küche bekannt zu machen.

- **Edina Molnár** ist langjährige Sprachdozentin für Ungarisch und möchte die Küche ihrer Heimat bekannt machen.

- **Liz Sheyla Mosquera** ist begeisterte Köchin und möchte Sie mit der Küche ihrer Heimat Kolumbien bekannt machen. Das Kochen hat sie von ihrer Mutter gelernt, die oft sagte: „*Einen Mann erobert man am besten mit einem guten, exotischen Essen.*“

- **Hiroyo Nakamoto** ist Teemeisterin und Kulturbotschafterin der Stadt Hiroshima.

- **Friedrich Pfeffer** ist Hobbykoch und Vorsitzender vom Slow Food Convivium Hannover.

- **Francisco Ruiz Busse** macht es als spanischem Muttersprachler und begeistertem Amateurkoch Freude mit anderen Menschen die spanische Koch- und Esskultur lebendig zu machen. *iQue aproveche!*

- **Agata Siedliska** Ich, deine Kursleiterin, komme aus Polen und vor 7 Jahren habe ich mich tief in Hannover verliebt. Heute versuche ich die Liebe zu meiner Heimatküche an Interessierte weitergeben und eine Begeisterung für polnische Kultur schaffen.

- **Arjan Pal Singh** macht es als langjährigem Yogalehrer und Ayurvedatherapeut Freude, mit Menschen zusammenzuarbeiten. *„Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Ressourcen, die wir bewusst mit einer ausgewogenen Ernährung stärken können, um unseren Alltag besser zu bewältigen. Auf diesem Weg unterstütze ich Sie gerne!“*

- **Wolfgang Schatz** ist Slow Food Mitglied.

- **Karen Schulenburg** ist Slow Food Mitglied, ganzheitliche Ernährungstherapeutin, seit über 20 Jahren aktive Profi-Köchin und freut sich auf einen bunten Abend mit Ihnen.

ERNÄHRUNG UND KOCHEN >>>

Kennen Sie die beiden VHS-Lehrküchen? Sie sind modern eingerichtet und gut ausgestattet. Unsere Kurse finden in der Burgstraße 14 im Haus der VHS oder im Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1 statt. Bitte beachten Sie, dass nicht in jedem Kochkurs Getränke gereicht werden. Bringen Sie sich ggf. selbst etwas mit. Eine Schürze und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, guten Appetit und Genuss.



Einige Veranstaltungen sind in Kooperation mit



i Haben Sie eine **Nahrungsmittelunverträglichkeit**? Lesen Sie bitte sorgfältig die Kursankündigungen durch und sprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit den KursleiterInnen, um diese über Ihre Unverträglichkeiten zu informieren. In besonderen Fällen kontaktieren Sie uns bitte vorab per E-Mail, sodass wir Ihre Anfrage weiterleiten können.

i Besonderheit beim Widerruf

Bitte beachten Sie, dass bei einer Abmeldung (siehe AGB Seite 218) weniger als 5 Arbeitstage vor Kursbeginn die Lebensmittelkosten nicht mehr zurückerstattet werden können.

- **Gorena Sturm** ist langjährige Sprachdozentin kroatisch und möchte ihre Freude am Kochen mit anderen teilen.
- **Thea Thees** hat ein hauswirtschaftliches Studium absolviert und erteilt seit 2008 Kochkurse.
- **Oyun Tuya** ist Mongolin und hat Sinologie (chinesische Sprach-, Kulturwissenschaft und Philosophie) studiert. Während ihres mehr als 20-jährigen Lebens in China faszinierte sie die chinesische Ernährungsweise, die sie auch in ihrer chinesischen Gastfamilie kennengelernt hat. Außerdem ist sie Gesundheitstrainerin.
- **Naga Padmavathi Veeranki** ist Biochemikerin, arbeitete als SAP-Beraterin und ist jetzt Vollzeit-Bloggerin auf Masalakorb, wo sie hauptsächlich traditionelle Familienrezepte teilt.
- **Michael Wagner** ist ein leidenschaftlicher Hobby-Koch, der in NYC aufgewachsen ist und für viele Jahre in Miami und Puerto Rico gelebt hat. Er möchte seine Erfahrungen mit anderen teilen. *„Kochen ist eine Kunst, die genossen werden sollte. Und in der Küche heißt es immer Du.“*
- **Ayse Sibel Willführ** lebt seit vielen Jahren in Deutschland und ist begeisterte Köchin. Seit langer Zeit leitet sie türkische Kochkurse und gibt die schmackhaften Rezepte, die sie von Ihrer Familie erlernte, an die Teilnehmenden weiter.

i Mehr Informationen zu unseren KursleiterInnen finden Sie auf www.vhs-hannover.de
> Über uns > Unsere KursleiterInnen

SAISONAL REGIONAL NACHHALTIG

„Saisonale“ Lebensmittel gibt es nur zu einer bestimmten Jahreszeit in Deutschland.

Beispiele: Beeren kann man hier nur im Sommer ernten, Kohl eher im Winter.

„Regionale“ Lebensmittel stammen aus dem Umland und haben daher nur kurze Transportwege hinter sich. Idealerweise handelt es sich um selbst angebautes Obst und Gemüse. Unsere Kochkurse möchten Ihnen Informationen zum Thema Nachhaltigkeit vermitteln und das Bewusstsein für lokale Erzeugung stärken.

➔ Bitte bringen Sie **kleine Gefäße für Kostproben** und eine **Schürze** sowie **eigene Getränke** mit.

Haltbarmachen

Schon unsere Omas wussten genau, wie man saisonale Lebensmittel haltbar macht.

Heute hat das Einkochen, Einmachen und Haltbarmachen wieder einen richtigen Aufschwung.

Wir bereiten einige Rezepte zu, bei denen wir auf verschiedene Arten leckere Grundzutaten für kurze oder auch längere Zeit haltbar machen.

Sie werden einen Eindruck davon bekommen, wie vielfältig das Haltbarmachen sein kann. Für jeden Geschmack, ob süß oder herzhaft wird etwas dabei sein. Und natürlich können Sie am Ende des Nachmittages jeder Teilnehmer das eine oder andere Gläschen für zuhause mitnehmen!

92352K8

Britta Gädtke

15. September

Samstag, 12 bis 16:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 15 € Lebensmittelkosten + 7 € Zusatzkosten

Kochen mit Pilzen

Im Sommer und Herbst haben Wildpilze wie Pfifferling, Maronen oder Steinpilz Saison.

Kulturpilze wie Champignon, Kräuterseitling und Austernpilz sind dagegen im Handel das ganze Jahr über erhältlich. Die vielseitigen und an Nährstoff reichen Pilze sorgen in Suppen,

Pfannengerichten, Ragouts und Salaten für den besonderen Pfiff. Wir bereiten leckere

Speisen (je nach Verfügbarkeit der einzelnen Sorten), und Sie erhalten Tipps zum Kauf der Pilze.

92300K8

Doris Meier

26. September

Mittwoch, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 12 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

Schnell und gesund

Fast Food selbst gemacht

Pommes, Burger, Pizza ... wer isst nicht gerne Fast Food? Wenn Sie auf Ihre Linie achten müssen oder sich gesund ernähren wollen, dann sollten Sie hier lieber nicht zu oft zugreifen.

Zaubern Sie Ihr schnelles Essen doch ganz einfach selbst. Das geht viel einfacher und schneller als Sie denken. Gemeinsam werden wir aus regionalen Produkten kleine Leckereien zubereiten, die Groß und Klein lieben werden.

92301K8

Michaela Drieling

29. September

Samstag, 10:30 bis 15 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 13 € Lebensmittelkosten

+ 7 € Zusatzkosten

Äpfel – von süß bis pikant

Fruchtig, süß, saftig, verlockend knackig – der Apfel in seiner großen Sorten- und Geschmacksvielfalt ist ein wahrer Zauberkünstler. Als immer aktuelles „Fit-Food“ ist unser Lieblingsobst ebenso gefragt wie in feinen Rezepten von der herzhaften Suppe, Salaten, Hauptgerichten, Dessert und Gebäck. Herzlich Willkommen zu einer Reise zur Kultur, zu Sorten, zu Rezepten und zum Genuss rund um den Apfel.

92302K8

Doris Meier

17. Oktober

Mittwoch, 17:30 bis 20:30 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 9 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

Würziges aus saisonalen Früchten

Vegane Chutneys von Apfel, Birne, Mirabelle und anderen Früchten

Wir verarbeiten die Früchte des Spätsommers zu würzigen und haltbaren Chutneys teilweise mit exotischen Gewürzen ergänzt. Die Chutneys eignen sich hervorragend als Beilage zu allen Gerichten aber auch als Brotaufstrich. Wir verwenden (überwiegend) Lebensmittel aus biologischem Anbau oder eigenem Garten, auch Saison und regionale Herkunft sollen nicht zu kurz kommen.

92303K8

Thomas Brückner

19. Oktober

Freitag, 17 bis 20 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 9 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

Geschenke aus der Küche

Teil I

Lauter selbst gemachte Leckereien

Konfekt, Gebäck und Likör, aromafines Öl und Sirup, Gewürzmischungen, Zitronengelee und weihnachtliches Chutney... holen Sie sich die Geschenkideen aus der Kreativküche! Kleine Snacks runden den Werkstattabend ab.

92304K8

Doris Meier

30. November

Freitag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Teil II

Neue Rezepte für Konfekt und Gebäck als Geschenkideen aus der Kreativküche.

Kleine Snacks runden das Tun ab.

92349K8

Doris Meier

1. Dezember

Samstag, 12 bis 15:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 12 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

DIE WURZELN

DES GUTEN GESCHMACKS I UND II

Hobbyköche aus dem Convivium Hannover von Slow Food Deutschland e. V. stellen den Zusammenhang her zwischen den Bedingungen unter denen Nahrungsmittel entstehen, der Zubereitung von Speisen und dem Genuss bei einem gemeinsamen Essen. Unsere Nahrungsmittel wachsen immer seltener auf natürlichen Boden in pfleglicher Behandlung durch individuelle Landwirte. Die handwerklichen Tätigkeiten durch Meister ihres Fachs, wie Bäcker, Fleischer, Brauer, sterben aus. Unsere Mahlzeiten werden immer seltener gekocht; es langt sie zu erwärmen. Und wir essen nur noch nebenbei, To go.

Aber Genuss ist etwas Anderes! Lassen sie uns darüber reden, einkaufen, kochen und gemeinsam essen und trinken.

Mit Vergnügen!

Es wird eine Serie von Kochabenden. Es ist kein Kochkurs, es ist ein Seminar des bewussten Genusses!

Eröffnungs-Veranstaltung

Wir stellen uns vor, erläutern das Konzept und bereiten ein paar Häppchen. Zu diesem Willkommen sind sie von der Volkshochschule und Slow Food eingeladen, wenn sie sich für einen der ersten zwei Koch-Seminare (30.11.18 und 25.01.19) verbindlich angemeldet haben oder wenn sie selbst einen Kochkurs an der VHS geben.

92353K8

Friedrich Pfeffer, Wolfgang Schatz

28. September

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

Es erfolgen persönliche Einladungen

Entgeltfrei

in bewährter Slow Food Manier des Selbstversuchs ...

92354K8

Friedrich Pfeffer, Wolfgang Schatz

30. November

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 40 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

40 € Nahrungsmittel

(Überschüsse werden erstattet)

Getreideanbau – Mahlen – Mehl

Wir setzen das Thema um und backen Brötchen und belegen sie mit Wurst. Schmecken wir die Kornsorte, den Mahlgrad, den Sauerteig? Warum riecht es heute nicht mehr nach Bäcker? Was sind also die Kriterien anhand derer man ein „sauberes, gutes“ Brot erkennt? Sind die die Qualitätsunterschiede zu schmecken, wenn gutes Brot und gute Wurst zusammenkommen? Wir probieren gute Beispiele durch!

92121K8

Friedrich Pfeffer, Wolfgang Schatz

25. Januar 2019

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 40 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

40 € Nahrungsmittel

(Überschüsse werden erstattet)

Geschenke im Glas

Ein selbstgemachtes Geschenk ist doch viel mehr wert als alle Deko- und Kosmetikartikel dieser Welt.

Darum werden wir uns an diesem Nachmittag der Herstellung haltbarer Geschenke für unsere Liebsten widmen. Eine süße Leckerei oder eine tolle Gewürzmischung lassen sich nämlich fabelhaft „ins Glas flüstern“. In vorweihnachtlicher Stimmung verbringen wir einen gemütlichen Nachmittag, um einen Monat später ein paar Freunden oder Verwandten mit den selbstgemachten Leckereien ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

92356K8

Britta Gädtke

25. November

Sonntag, 12 bis 16:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 15 € Lebensmittelkosten

+ 7 € Zusatzkosten

Winterliche Küchenschätze aus Norddeutschland – deftig mit Fleisch

Wenn es kalt und ungemütlich wird, zieht sich der Norddeutsche gerne in seine gemütlich warme Wohnung zurück und erfreut sich an deftigen Speisen wie Steckrüben Eintopf, gefüllte Rippe mit Rotkohl und Klößen, Grützwurst oder Grünkohl. Dazu passt dann sogar noch die Welfenspeise, der Kaiserschmarrn, oder der Bratapfel als Dessert. Was genau auf den Tisch kommt, hängt von der aktuellen Wetterlage und der gemeldeten Teilnehmerzahl ab.

Natürlich gibt's dazu auch ein Bier (auf Wunsch alkoholfrei) und 'n Köm. unbedingt gute Laune mitbringen und den Willen sich zu amüsieren.

92100K8

Thea Thees

11. Januar 2019

Freitag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 10 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

INTERNATIONALE KÜCHE

Allein die europäische Küche zeichnet sich schon durch ihre Vielfalt aus. Unsere KursleiterInnen kommen in der Regel aus dem Land, dessen Küche sie anbieten. Sie möchten Ihnen die Freude, Tradition und Leidenschaft des Kochens ihres Landes vermitteln. Und weit über die Grenzen von Europa hinaus gibt es kulinarisch viel zu entdecken. Wie kocht die Welt? Welche Gewürze benötigen Sie? Sie lernen, wie die Speisen richtig zubereitet werden und was das Geheimnis hinter dem leckeren Essen ist, das Sie vielleicht aus dem Urlaub oder von ihrem Lieblings-Restaurant kennen.

➔ Bitte bringen Sie kleine Gefäße für Kostproben und eine Schürze sowie eigene Getränke mit.

Traditionelle Südindische Küche Scharfe Gerichte

Kommen Sie mit auf eine Reise und entdecken Sie die traditionelle Küche Südindiens. In diesem Kurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und scharfe Gewürze kennen. Es gibt starke Unterschiede zwischen den einzelnen Regionen Indiens. In der südindischen Küche werden vollkommen andere Gewürze verwendet. Kleine Gruppen oder einzelne Teilnehmende kochen Vorspeisen, Hauptgerichte und delikate Nachspeisen – immer ein neues Menü.

92305K8

Naga Padmavathi Veeranki

18. August

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten

+ 8 € Zusatzkosten

Thailändische Küche

Sie möchten etwas ganz anders im Speiseplan haben und selber kochen? Sie möchten abwechslungsreiches Essen zubereiten? Dann ist die thailändische Küche für Sie das Richtige. Thailändische Küche muss nicht unbedingt scharf sein und Thai Kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze kennen, z. B. Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr. Sie lernen mit allen Sinnen und auch die typischen Thai-Küchengeräte kennen.

92320K8

Thara König

24. August

Freitag, 17:30 bis 20:30 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

92306K8

Thara König

21. September

Freitag, 17:30 bis 20:30 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

92101K8

Thara König

11. Januar 2019

Freitag, 17:30 bis 20:30 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

➔ Sprachkurse Tailändisch finden Sie im Programmbereich Sprachen

Ayurvedische Küche Gesund durch Herbst und Winter

Richtig essen aus Liebe zu sich selbst, dies ist die Grundlage der indischen und der ayurvedischen Ernährung. Ayurvedisch Kochen ist ein Fest für die Sinne. Gewürze sind die Juwelen der ayurvedischen Küche (leichte Herbst- und Wintermenüs, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele). Es geht um genussvolles Essen mit Liebe und Lebenslust. Mit diesem Essen kommt man gut durch die kalte Jahreszeit und kann allerlei Krankheiten vorbeugen (Arthrose, Rheuma, Schleimbildung)

92307K8

Arjan Pal Singh

1. September

Samstag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

92308K8

Arjan Pal Singh

23. September

Sonntag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten



Ungarische Küche

Wer schon mal in Ungarn Urlaub gemacht und dabei die Gastfreundschaft erlebt hat, ist unvermeidlich mit der vielfältigen Geschmackswelt der dortigen Küche in Berührung gekommen. Auch jene, die die ungarischen Geschmäcker hierzulande kennengelernt haben und sie wieder mal auf den Tisch zaubern möchten, werden von diesem Kurs profitieren. Wir werden die typischen Merkmale der ungarischen Küche besprechen, gemeinsam ein köstliches Drei-Gänge-Menü zubereiten und verspeisen. Dabei möchten wir einige in Deutschland eher wenig bekannte Speisen ausprobieren (Gulasch kochen kann ja schon jede/r ...). Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

92309K8

Edina Molnár

8. September

Sonntag, 10 bis 14:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 10 € Lebensmittelkosten

+ 7 € Zusatzkosten

Marokkanische Küche

Lassen Sie uns gemeinsam die traditionelle Küche Marokkos entdecken. Hier werden orientalische Gewürze, gesunde Zutaten und traditionelles Wissen zu einem besonderen Erlebnis kombiniert. Sie lernen eine Auswahl typischer Gerichte und die richtige Abstimmung der Gewürze kennen. Wir bereiten ein komplettes Menü vor, wie es in weiten Teilen des Landes bekannt und beliebt ist. Wir beginnen mit einer leckeren und gesunden Vorspeise, die Sie zuhause leicht nachmachen können und kommen danach zu den Klassikern nordafrikanischer Kochkunst. Abgerundet wird das Essen mit dem typischen marokkanischen Tee. In lockerer Atmosphäre mit orientalischem Flair macht das gemeinsame Zubereiten der Speisen viel Freude!

92348K8

Chaima Mejri

14. September

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 20 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Arabisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Indische Snacks und Vorspeisen (vegetarisch)

Überraschen Sie Ihre Liebsten zur nächsten Party oder beim nächsten gemeinsamen Essen mit der unendlichen Vielfalt der indischen Küche. Tauchen Sie ein in die unterschiedlichen Vorspeisen und Finger Food Snacks und verzaubern Sie den Gaumen Ihrer Gäste. Gemeinsam bereiten wir einen original indischen Masala Chai zu. Dazu gibt es Chutneys, pikante Pakoras, Dals, selbstgemachtes Brot und weitere Köstlichkeiten. Sie erhalten dabei Tipps zu indischen Gewürzen, deren Anwendungen und Kochtechniken.

92310K8

Santosh Kesar

22. September

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Hindi** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Nordindische Küche – vegetarischer Trend

Genießen Sie einen Tag mit selbstzubereiteten deftigen indischen Gerichten, zum Beispiel Pakoras, Dals, Curry-Gerichten ohne Fleisch, sowie mit Basmati-Reis und Desserts. Dazu erhalten Sie Informationen über indische Gewürze, deren Anwendungen – basierend auf jahrhundertealtem, überliefertem Wissen – und Kochtechniken. „*Jede Mahlzeit soll zuerst das Auge, dann die Nase und dann den Gaumen verführen*“ (Indische Redensart).

92311K8

Santosh Kesar

13. Oktober

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

25,60 € + 15 € Lebensmittelkosten

+ 8 € Zusatzkosten

Comida Criolla – Kreolische Küche aus Kolumbien

Die traditionelle kreolische Küche Kolumbiens besteht aus Elementen der indigenen UreinwohnerInnen, der spanischen Eroberer und der afrikanischen SklavInnen, die sich der reichhaltigen tropischen Natur des Landesinneren und der Fische zweier Meere bedienten. In diesem Kurs kochen wir eine Suppe, eine Vorspeise, ein Hühnergericht und

ein Fischgericht. Für ein Dessert verwenden wir exotischen Zutaten wie Kochbananen, Maniokwurzel und Kokosmilch.

92312K8

Liz Sheyla Mosquera

20. Oktober

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

25,60 € + 15 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

Vegane Indische Küche

Vegane Küche verzichtet auf Lebensmittel tierischer Herkunft – auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte. Wie gut Speisen trotzdem schmecken können, lernen Sie hier. Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

92313K8

Arjan Pal Singh

20. Oktober

Samstag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

92314K8

Arjan Pal Singh

9. Dezember

Sonntag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

92102K8

Arjan Pal Singh

12. Januar 2019

Samstag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

92103K8

Arjan Pal Singh

3. Februar 2019

Sonntag, 10:30 bis 15:45 Uhr, 7 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

22,40 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

Vegetarische türkische Küche

An diesem Abend lernen Sie gesunde vegetarische Gerichte der türkischen Küche kennen. Mit Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini und Tomaten lassen sich viele leckere und einfache Gerichte zubereiten. Als Beilage werden Bulgur, Reis und Linsen, Yufka-Teigplatten und Schafskäse immer beliebter. Wir werden einige Vorspeisen und ein Hauptgericht zubereiten und dann gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

92315K8

Ayse Sibel Willführ

17. Oktober

Mittwoch, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 11 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

Tex-Mex

Was ist Tex-Mex fragt Ihr Euch? Begriffe wie Fajitas, Chili con Carne, Nachos und 7-Layer-Dip fallen mir ein. Willkommen in der Welt der Tejanos (Texaner mexikanischer Herkunft). Seid gespannt auf eine Geschmacksexplosion. Ich nehme Euch auf eine kulinarische Reise mit.

92316K8

Michael Wagner

26. Oktober

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 12 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

Die spanische Kochkultur der Balearen und kanarischen Inseln

ist eine mediterrane, vielseitige, gesunde Küche bestehend aus 1/3 Fleisch und Fischanteil sowie 2/3 Gemüse und Obst. Hier kommen traditionell heimische Produkte der Inseln zum Einsatz. Diese Küche wurde über die Jahrhunderte von einer Vielzahl von Zivilisationen geprägt: Griechen, Phönizier, Römer, Araber, Franzosen, Engländer, Afrikaner und aus der Mittel- und Südamerikaner. Wir werden ein 4-Gänge-Menü inkl. Tapas (u. a. „patatas arrugadas“ und „mojo verde“) und eine Vor- und Nachspeise zaubern.

92317K8

Francisco Ruiz Busse

3. November

Samstag, 11 bis 15:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 18 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Spanisch** finden Sie im Programmbereich **Sprachen**

Indische Fleischgerichte

Kultur und Religionen haben die vielen Möglichkeiten der Fleischzubereitung in Indien beeinflusst. Das Wichtigste bei allen Gerichten ist das vorherige Einlegen in verschiedene Saucen (Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala, Curry). Gutes Fleisch wird und bleibt dadurch zart und weich sowie schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte.

92318K8

Arjan Pal Singh

4. November

Sonntag, 10:45 bis 16 Uhr, 7 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

22,40 € + 14 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

92319K8

Arjan Pal Singh

24. November

Samstag, 10:45 bis 16 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 14 € Lebensmittelkosten + 7,50 €

Zusatzkosten

**Chinesische Küche und Kultur
Gemeinsam Kochen, Essen und etwas
über China erfahren**

Wir kochen vegetarische chinesische Speisen mit gesundheitlichem Getränk und Nachtisch. Viele heute weitverbreitete Nahrungsmittel wie Tee, Tofu, Sojasoße und gemäß manchen Quellen die Nudel sowie das Kochen mit dem Wok kommen ursprünglich aus China. Dennoch haben sich chinesische Restaurants oft dem Landesgeschmack angepasst. In diesem Kurs soll ein Einblick in das originale chinesische Kochen gegeben werden. So besteht die Möglichkeit etwas mehr über diese Küche zu lernen, die sehr vielfältig ist und viele regionale Stile hat. Dabei soll in diesem Kurs aber darauf geachtet werden, neben

diesem Einblick in die traditionelle Küche Chinas gleichzeitig eine Interpretation dieser in zeitgemäßer Form und entsprechend aktueller Forderungen nach einer gesunden Nahrung zu liefern. Lassen sie sich überraschen!

92351K8

Oyun Tuya

10. November

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Chinesisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Japanische Süßigkeiten und Teezeremonie

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin aus Hiroshima. Sie zeigt das Herstellen verschiedener jeweils zu den Jahreszeiten passender Süßigkeiten. Die japanischen Süßigkeiten sind wie die japanische Küche sehr fettarm und leicht. Die Zutaten bilden unter anderem verschiedene Sorten Bohnen und Reis. Die Kursteilnehmenden erfahren beim Zubereiten der Süßigkeiten erlernen und erfahren auch Interessantes aus der japanischen Kultur. Gemeinsam wird die japanische Teezeremonie inklusive Verköstigung der selbstgefertigten Süßigkeiten erlebt.

92321K8

Hiroyo Nakamoto

17. November

Samstag, 14 bis 17 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

92104K8

Hiroyo Nakamoto

16. Februar

Samstag, 14 bis 17 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Japanisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Mediterrane – Karibische Fusion

Was haben die Karibik und der Mediterran gemeinsam? Sonne, Sand, Wasser und Lebensfreude. Dies ist, wo zwei Welten zusammenkommen... die haben mehr gemeinsam, als man denkt. Komm mit auf eine Reise von tausenden Kilometern.

92322K8

Michael Wagner

23. November

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 18 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Kroatische Küche

Die kroatische Küche verbindet Orient und Okzident. Entdecken Sie die Mittelmeerküche mit Sarma (Sauerkrautröllchen), Tintenfischsalat und süßen Köstlichkeiten.

92360K8

Gorena Sturm

26. November

Montag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 13,50 € Lebensmittelkosten + 5,50 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Kroatisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Mongolische Küche und Kultur

Gemeinsam Kochen, Essen und etwas über die Mongolei erfahren.

Gänzlich unbekannt dürfte den meisten die Küche der Mongolei sein. Daher könnte es besonders interessant sein, auch etwas über das Essen dieses Landes der Steppen und Berge, Halbwüsten und Seen zu lernen.

Wovon ernähren sich die nomadischen ViehzüchterInnen in den zentralasiatischen Steppen? Naturgemäß in erster Linie von den Produkten ihrer Tiere, Fleisch und Milch. Diese einfachen Grundstoffe werden mit einer erstaunlichen Vielfalt von Methoden verarbeitet, sowie mit Gemüse und Nudelteig kombiniert. Von den Speisen dürften „Buuz“ am bekanntesten sein. Wir stellen darüber hinaus traditionellen Joghurt und einen interessanten Nachtisch her. Das ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus der vielfältigen mongolischen Küche.

92323K8

Oyun Tuya

1. Dezember

Samstag, 10 bis 14:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 15 € Lebensmittelkosten

+ 7 € Zusatzkosten

Die Spanisch-Katalanisch-Valencianische Kochkultur (vorweihnachtlich)

Die Pflege der spanisch-andalusischen Kochkultur liegt mir sehr am Herzen. Diese macht einfach lebendig. Die Küche ist vielseitig mediterran und oft maurisch geprägt. Datteln, Orangenhonig, Kreuzkümmel (türkischer Prägung), Anis, süße Paprikapulver oder Pfefferminze gehören dazu. Diese Küche verführt Sie, alle Sinne kreativ einzusetzen – auch beim leckeren Nachtisch. Es gibt eine Weinprobe, spanische Musik, Infos über Andalusien und gute Stimmung!

92324K8

Francisco Ruiz Busse

14. Dezember

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr, 6 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

19,20 € + 18 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Italienisch-amerikanische Klassiker

Vielleicht kennt Ihr Veal Scallopini, Chicken Parmigiana oder Caesar Salad?

Diese Gerichte wurden von italienischen Einwanderern in Amerika teils erfunden oder populär gemacht. Wir werden diese Gerichte kochen und die Pasta dazu selbst machen.

92325K8

Michael Wagner

7. Dezember

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 18 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

Südinische Snacks

Indian Teatime Snacks/Fingerfood

Feiern sie eine Party? Überraschen sie Ihre Gäste mit Snacks/Fingerfood mit einem Touch Indiens für eine einmalige Geschmacksexplosion. Lernen Sie hilfreiche Tipps zum indischen Tee kennen.

Der exotischste Teil der indischen Küche -

das sind die Tea Time Snacks. Sie spielen in Indien eine wichtige Rolle, sei es im Alltag oder auch an Festtagen wie z. B. an Diwali, dem indischen Lichterfest. Indische Snacks zu Hause selbst zubereiten, ist eine Freude! Das Nationalgetränk der Inder (Chai) wird stets als freundliche Geste angeboten.

92326K8

Naga Padmavathi Veeranki

22. Dezember

Samstag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 16 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

Pasta selbstgemacht

Habt Ihr schon mal selbstgemachte Pasta gekostet? Es gibt nichts Besseres. Mit einem einfachen Rezept könnt Ihr Pasta zuhause machen wie ‚Mama‘. Natürlich gehören Pasta und Saucen zusammen – wir werden einfache aber leckere Saucen zubereiten.

92105K8

Michael Wagner

27. Januar 2019

Sonntag, 10 bis 14:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Food Photography

Die Pracht der Farben auf Fotos abbilden

Gemeinsam traditionelle, überwiegend vegetarische griechische Gerichte zu kochen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir werden aber neben der Zubereitung des Essens auch immer wieder innehalten und die Lebensmittel, einzelne Schritte des Kochens und die bereiteten Speisen fotografieren. Bitte bringen Sie dazu eine eigene Kamera und ein entsprechendes Kartenlesegerät mit, sodass wir im Anschluss einen Blick auf ausgewählte Fotos werfen können.

92117K8

Aristi Dimou

12. Januar 2019

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

➔ **Foto-Kurse** finden Sie im Programmbereich **Kultur und Kreativität**

Türkische Küche – Menü

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt gesunder, vitaminreicher türkischer Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien – von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, über das Hauptgericht mit Beilage bis zu einem delikaten Dessert – wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

92359K8

Ayse Sibel Willführ

5. Dezember

Mittwoch, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Türkische Küche

Vorspeisen – Meze und Dessert

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen gesunden Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten wird immer beliebter. Wir werden eine bunte Variation an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und dann gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

92120K8

Ayse Sibel Willführ

9. Januar 2019

Mittwoch, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Türkisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Tunesische Küche

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie die Geheimnisse der leckeren traditionellen Küche Tunesiens. In Tunesien haben sich seit der Zeit des alten Karthago die Zivilisationen getroffen und ihre Spuren hinterlassen. In der heutigen Küche finden sich beispielsweise arabische, italienische oder berberische Anteile. In diesem Kurs lernen Sie die landestypischen Zutaten, die optimale Zubereitung und die Gewürze

kennen. Wir bereiten neben einer nordafrikanischen Vorspeise als Hauptgang den traditionellen Couscous vor, so wie er in Tunesien als Nationalgericht bekannt ist. Abgerundet wird das Essen mit einer tunesischen Süßspeise, die auch zu besonderen festlichen Gelegenheiten gereicht wird. Kochen ist eine Kunst, die Spaß macht. Bringen Sie die gute Laune gleich mit, ich freue mich auf Sie!

92119K8

Chaima Mejri

18. Januar 2019

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 15 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Traditionelle Griechische Küche

Grenzenloses Blau, strahlender Sonnenschein, begleitet von einer frischen Brise... so stellen sich das Ägäische Meer und seine Inseln vor. Doch auch karge Landschaften, schwere klimatische Verhältnisse und ein sehr begrenzter Ackerbau gehören dazu. Was die Inselinnen aus diesen Zutaten gemacht haben, welche Lebensmittel angebaut und wie sie zubereitet werden, können wir in diesem Kochkurs gemeinsam herausfinden. Soviel sei gesagt: Es handelt sich um eine „ehrliche“, fleischarme Landküche, in der Hülsenfrüchte, Gemüse und Fisch die Hauptrolle spielen.

92118K8

Aristi Dimou

19. Januar 2019

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

➔ **Sprachkurse Griechisch** finden Sie im Programmbereich **Weitere Fremdsprachen**

Kreolisch Kochen aus Louisiana

Ich bin sicher, Ihr habt schon von der kreolischen Küche gehört. Diese Küche gehört zu Louisiana, USA. Wir werden Gerichte wie Gumbo, Jambalaya und Brotpudding mit einer Bourbon-Vanillesauce zubereiten. Kommt mit mir auf eine Reise ins Land des Mardi Gras!

92106K8

Michael Wagner

20. Januar 2019

Sonntag, 10 bis 14:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Zwei unterschiedliche Kochtraditionen: China und die Mongolei

China hat eigentlich mehrere sehr verschiedene Küchen mit einer insgesamt sehr hohen Vielfalt. Mongolisches Essen ist dagegen eher einfach, hat aber einen hohen Nährwert. In diesem vom Nomadismus geprägten Land, in dem die Menschen auch in den extrem kalten Wintern viel draußen waren, war es schon immer wichtig kräftigende und wärmende Nahrung zu sich zu nehmen. Für diesen Kurs wurden bei den chinesischen Speisen daher besonders Gerichte mit Gemüse ausgewählt, während es sich bei den mongolischen um Fleischgerichte handelt. Es ist also eine besondere Gelegenheit diese zwei unterschiedlichen Kochtraditionen auf einmal kennenzulernen. Nach der Zubereitung der Gerichte werden wir diese Unterschiede sicher sehen, riechen und schmecken!

92107K8

Oyun Tuya

26. Januar 2019

Samstag, 10 bis 14:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 19 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Vegetarische Küche aus Griechenland

Kommen Sie mit auf eine Reise und entdecken die Vielfalt der frischen, vegetarischen und traditionellen Küche Griechenlands. Wir kochen nach Rezepten der Ägäischen Inseln sowie des Festlandes. Für alle, die einen Sinn für das Ursprüngliche haben oder es wiederentdecken wollen!

92114K8

Aristi Dimou

2. Februar 2019

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

25,60 € + 15 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten



Indische Thali von Nord bis Süd

Thali Menü

Charakteristisch für die indische Küche ist das "Thali", eine Mahlzeit bezeichnet, die aus einer Mischung vieler verschiedener kleiner Gerichte mit regional unterschiedlichen Bestandteilen zusammengestellt wird. So gibt es Mildes, Scharfes, Saures, Gebackenes, Rohes, Kaltes und Heißes auf einem Teller. Meist bestehen Thalies aus einer Portion Reis und Brot mit vielen kleinen Metallschalen auf einem runden Tablett serviert. Diese Schälchen beherbergen Gemüse Curries, Chutneys, Sambar, Dhal, Dahi und dünne, glühend-heiße Rasam-Suppen. Kommen Sie mit auf eine Reise und entdecken Sie die Vielfalt der frischen und traditionellen, regionalen Gerichte Indiens. Dabei haben Sie die Gelegenheit, sich über das indische Essen, das Land und die Leute auszutauschen.

92108K8

Naga Padmavathi Veeranki

3. Februar

Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

25,60 € + 16 € Lebensmittelkosten + 8 €

Zusatzkosten

In Kooperation mit dem Kulturbüro

HANNOVERS PARTNERSTÄDTE – TWIN CITIES UND ESS-KULTUR

Erleben Sie den Geschmack von Freundschaft

Die Stadt Hannover pflegt seit Jahren ihre Partnerschaften zu sieben Städten in der ganzen Welt: Rouen, Hiroshima, Poznań, Bristol, Blantyre, Perpignan und Leipzig. Ziel ist es, dass Kulturen sich begegnen, Menschen voneinander lernen und ein Netzwerk für gemeinsame Projekte zwischen zwei Städten entsteht. Wir bieten daher in Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt Hannover Kurse zur Esskultur von Partnerstädten an.

Neben selbstgemachten Gaumenfreuden wird es viele interessante Berichte und Informationen über die Partnerstädte geben. Gehen Sie auf die gedankliche Reise und erleben Sie den Geschmack von Freundschaft.

Polnische Köstlichkeiten: Schätze in Pierogi versteckt

Gemeinsam werden wir eine kulinarische Reise nach Polen machen, um dort das Herz der polnischen Küche zu entdecken... die „Pierogi“. Die niedlichen, mit Leckereien gefüllten Teigtaschen, gehören zu den populärsten Gerichten auf polnischen Tisch. Egal ob im Alltag, aber bei festlichen Feiertagen diese leckeren Häppchen werden von Polen bedingungslos geliebt. Pierogi sind echte Schätze, welche eine Vielfalt von unterschiedlichsten Geschmäckern verstecken. Zusammen entdecken wir die Vielfalt der regionalen Füllungen. Nimm an dem Kurs teil und sei überrascht, was wir zaubern werden. Gemeinsam verbringen wir einen gemütlichen Nachmittag und verwöhnen uns mit selbst zubereiteten kulinarischen Köstlichkeiten.

92350K8

Agata Siedliska

24. November

Samstag, 12 bis 15:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

20 € + 15 € Lebensmittelkosten

+ 6,50 € Zusatzkosten

International Finger Food

Hast Du schon von Tostones gehört? Oder Pigs in a Blanket? Oder Dolmadekeftedes? So ... dies ist eine Gelegenheit ein paar neue internationale Kochideen zu bekommen für dein nächstes Essen mit FreundInnen oder eine Party. Selbstverständlich wirst Du auch Hintergrundinfos über diese Rezepte bekommen. Guten Appetit! Buen Provecho! Enjoy! Kali Orexii!

92109K8

Michael Wagner

8. Februar 2019

Freitag, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Skandinavisches Brunchbuffet

Ein „Smörgåsbord“ mit warmen und kalten Speisen hat viele Ideen für besondere Festtage und wird hier selbst hergestellt. Die reichhaltige Küche Skandinaviens lädt Sie ein: Dänische Smørrebrød, norwegische Fiskeboller, schwedische Köttbullar, Gravlaks und Matjes, Käsevariationen, eine durchwärmende Suppe, Apfelkuchen und Trollcreme. Wir bereiten die Speisen zu und genießen gemeinsam das Brunchbuffet.

92110K8

Doris Meier

9. Februar 2019

Samstag, 11 bis 15:30 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 12 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Kebab und Köfte. Neugierig machte ich mich auf die Suche nach authentischen Gerichten und kam zurück mit wundervollen Erfahrungen, einem Herz voller Gastfreundschaft und einem Buch gefüllt mit Rezepten, die nur darauf warten gemeinsam gekocht zu werden. Angefangen von Basics wie dem berühmten Couscoussalat Kisir bis hin zu Festtagsgerichten wie „Imam Bayildi - der Imam fiel in Ohnmacht“ richten wir eine schöne Tafel mit den verschiedensten Gerichten an. Alle Rezepte, Anekdoten und ein paar wertvolle Haushaltstipps gibt es obendrein.

92361K8

Can Lewandowski

10. November

Samstag, 14 bis 17 Uhr, 4 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 11 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

Türkisch vegan

„Verhungern wirst du!“

Das sind die Worte eines Freundes, bevor ich für ein Jahr als Veganer nach Istanbul ging. Die türkische Küche wird bei vielen in erster Linie in Verbindung mit gegrilltem Fleisch gebracht, hat aber weitaus mehr zu bieten als

92362K8

Can Lewandowski

11. November

Sonntag, 14 bis 17 Uhr, 4 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 11 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

Afrikanische Küche

Die Yoruba-Küche aus Westnigeria

Die afrikanische Küche hat viel zu bieten und ist dennoch in Deutschland nur selten zu finden. Dies wollen wir ändern!

Wir werden gemeinsam afrikanische Gerichte zubereiten und diese im Anschluss selbstverständlich gemeinsam in entspannter Atmosphäre genießen.

Im Speziellen werden wir Gerichte aus Westnigeria kochen, der vielfältigen Yoruba-Küche: Pounded Yam, Dodo aus Kochbananen, Akara oder Moyin Moyin aus Bohnen, Okra-Schoten mit Stew und nigerianische Fischsuppe. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der afrikanischen Küche überzeugen.

92357K8

Abayomi Bankole

8. Dezember

Samstag, 12:30 bis 17 Uhr, 6 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

19,20 € + 15 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

**VEGETARISCH
VEGAN**

Die vegetarische Küche ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Egal, wo man is(s)t, inzwischen wird überall fleischlose Kost angeboten. Sie würden gerne mehr darüber erfahren? Dann besuchen Sie doch einen unserer vegetarischen Kochkurse und erfahren Sie, wie Sie Fleisch durch andere Produkte ersetzen und diese schmackhaft zubereiten können.

Die vegane Lebensweise ist ein Trend, dem immer mehr Menschen aus unterschiedlichsten Gründen folgen. Manchen sind die ethischen Aspekte wichtig oder sie haben vielleicht Lebensmittelunverträglichkeiten. Vegan bedeutet, dass komplett auf tierische Produkte verzichtet wird. Viele VeganerInnen beziehen dies nicht nur auf ihre Ernährung, sondern auch auf ihre Kleidung. Sie wollen mehr darüber erfahren? Dann besuchen Sie einen unserer veganen Kochkurse und erleben Sie die geschmackliche Vielfalt auch ohne Tierprodukte!

➔ Bitte bringen Sie kleine Gefäße für Kostproben und eine Schürze sowie eigene Getränke mit.

Vegetarisch Kochen mit Hülsenfrüchten

Linseneintopf kennt noch fast jede/r, selber kochen ihn nur noch wenige – aber was kocht man aus grünen, roten, schwarzen oder gar Berglinsen, Kichererbsen und weißen, roten und schwarzen Bohnen? Salate, Suppen und Hauptgerichte mit diesen Hülsenfrüchten wollen wir gemeinsam zubereiten. Sie sind ein wunderbares Gemüse, ein exzellenter Proteinlieferant und ein absolutes Muss auf dem Speiseplan bei vegetarischer oder veganer Lebensweise.

92327K8

Karen Schulenburg

30. August

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 10 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

92328K8

Karen Schulenburg

29. November

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 10 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

**Frische Kartoffeln,
leuchtende Kürbisse und duftende Pilze
So schmeckt der Herbst**

Wir kombinieren diese Zutaten immer wieder neu und zaubern daraus überraschende und leckere Gerichte, von Snacks über Hauptgerichte bis zum Dessert. Alles vegetarisch. Lassen Sie sich bezaubern von der Fülle des Herbstes und überzeugen davon, dass man Kürbisse tatsächlich essen kann. Sie sind überraschend in der Vielfalt ihrer Möglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger genauso geeignet wie für Könner.

92329K8

Thea Thees

25. September

Dienstag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 8 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

**Vegetarische Aufstrichküche
ist kein Einheitsbrei**

Bunt gemischte Aufstriche aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Samen, wie z. B. Karotten-Tomaten-Aufstrich, Hummus oder Linsenaufstrich, sind lecker, frisch und gesund. Sie bieten eine gute Alternative zu Wurst und

Käse und sind zu alledem noch günstiger als gekaufte Aufstriche. Ob für das eigene Pausenbrot, das Frühstücksbuffet oder als kleines Mitbringsel für die nächste Party – lernen Sie in diesem Kurs die Vielfalt von Aufstrichen kennen. Bitte viele kleine Gläschen oder Döschen mitbringen, damit Sie ein paar Aufstriche mit nach Hause nehmen können.

92330K8

Karen Schulenburg

27. September

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

Vegetarisch Kochen mit Hirse, Quinoa und Co.

Quinoa, Hirse, Amaranth ... kleine Kugeln voller Energie. Sie stecken voller komplexer Kohlenhydrate und sorgen in der vegetarischen Küche für Abwechslung. Als Füllung für Gemüse, als Bratling oder Auflauf - herzhaft oder süß. Gemeinsam probieren wir verschiedene Zubereitungen aus, um sie anschließend gemeinsam zu genießen. Ein großes Augenmerk liegt dabei auf dem Einsatz hochwertiger Ausgangsprodukte.

92331K8

Karen Schulenburg

25. Oktober

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 10 € Lebensmittelkosten + 6 €

Zusatzkosten

Kürbis

Beim Thema Kürbis fällt den meisten Menschen wohl als erstes die Kürbissuppe ein. Man kann jedoch aus Kürbis noch viel, viel mehr machen. Eigentlich sind dem Ganzen keine Grenzen gesetzt. Es gibt Kürbisbrot, Kürbismarmelade, leckere Nachtische, Kürbiskekse, wunderbare Hauptgerichte, Kürbiskuchen, Kürbisaufstriche und viel, viel mehr. An diesem Abend wollen wir uns durch die bunte Welt des Kürbises kochen und backen.

92332K8

Cora Gutzeit

14. November

Mittwoch, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten



Vegetarisches Festtagsmenü

Wir bereiten für Feiertage ein leichtes Menü mit feinen und abwechslungsreichen Rezepten zu.

Zu Beginn ein kleiner Gruß aus der Küche – ein Amuse Gueule. Es folgen die Vorspeise, eine Suppe, das Hauptgericht.

Zum krönenden Abschluss, genießen wir ein leckeres Dessert.

92355K8

Doris Meier

16. November

Freitag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 12 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Köstliche Herbstküche

Apfel, Birne Mandelkern, essen nicht nur Kinder gern

Lecker, frisch, regional und saisonal. Wir wollen die Früchte des Herbstes von der Vorspeise bis zu Dessert verarbeiten. Herzhaft und süß, cremig und knusprig, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Auf jeden Fall vegetarisch, denn diese Köstlichkeiten brauchen kein Fleisch als Begleiter.

Freuen Sie sich auf einen interessanten und informativen Abend, mit gesundem Obst aus der Heimat. Zu den Rezepten gibt es auch ein bisschen Warenkunde und ernährungsphysiologische Informationen.

92333K8

Thea Thees

20. November

Dienstag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 9 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Veganes Weihnachtsmenü

Häufig sind für vegan lebende Menschen die Familienfeste eine Herausforderung. Wie macht man alle Familienmitglieder glücklich? Alle unter einen Hut zu bekommen scheint oftmals etwas schwierig. So muss es nicht sein, dies können Sie im Kurs erfahren. Gemeinsam zaubern wir ein wunderbar buntes Drei-Gänge-Menü, dass keine Wünsche offenlässt. Vorzugsweise werden hierfür regionale und saisonale Produkte verwendet. Somit ist es möglich, anhand dieses Kurses ein harmonisches, schmackhaftes und nachhaltiges Weihnachtsfest zu verbringen.

92334K8

Cora Gutzeit

12. Dezember

Mittwoch, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 15 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Ungewöhnliche Gemüse

Haben Sie sich schon mal gefragt, was das ist, was da in der Gemüseauslage Ihres Supermarktes liegt?

Oder gehören Sie zu den Menschen, die ein neues Gemüse erst einmal kaufen, dann zu Hause aber gar nicht wissen, was sie damit kochen sollen?

Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Gemüsemuffeln und essen generell wenig Gemüse, weil es Ihnen nicht schmeckt? Dann sind Sie hier genau richtig. Hier bekommen Sie seltene Gemüsesorten mit einem tollen Rezept dazu. Außerdem werden wir alte Bekannte in ungewöhnlichen Zubereitungen verstecken, so dass sie jedem schmecken.

92335K8

Michaela Drieling

15. Dezember

Samstag, 10:30 bis 15 Uhr, 6 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

19,20 € + 13 € Lebensmittelkosten + 7 €

Zusatzkosten

Winterliche Küchenschätze aus Norddeutschland – vegetarisch

Wenn es kalt und ungemütlich wird, zieht sich der Norddeutsche gerne in seine gemütlich warme Wohnung zurück und erfreut sich an deftigen Speisen wie Steckrüben Eintopf, Grünkohl Auflauf oder rote Bete Suppe. Dazu passt dann der Bratapfel als Dessert. Natürlich gibt es dazu auch ein Bier (auf Wunsch alkoholfrei) und ´n Köm. Unbedingt gute Laune mitbringen und den Willen sich zu amüsieren.

92111K8

Thea Thees

10. Januar 2019

Donnerstag, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 10 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Vegetarische Wintersuppen und Vitalsalate

Nach Hause kommen von einem Spaziergang durch die kalte Winterluft, von einer Reise, aus dem Alltag,... und Sie freuen sich auf einen Teller durchwärmende Suppe.

Unsere Suppen - natürlich, vegetarisch - sind schnell und einfach mit frischen Zutaten zubereitet, ebenso vitaminreiche, vitalisierende Salate der Saison und duftende Brötchen.

Sie bereiten die Winterideen zu, genießen sie und nehmen sie als Rezept mit nach Hause.

92112K8

Doris Meier

23. Januar 2019

Mittwoch, 17 bis 20:45 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 11 € Lebensmittelkosten + 6,50 €

Zusatzkosten

Vegane Küche-Fermentation 101

Fermentation ist für viele etwas Unbekanntes. Gerade im Zeitalter von Mindesthaltbarkeitsdaten, Angst vor Bakterien und dem Überfluss an Lebensmitteln verlieren die Einzelnen den Zugang zu dieser uralten Art der Lebensmittelkonservierung. Dabei ist Fermentation geschmacksstiftend, gesund und allgegenwärtig, wie in Sauerkraut, Essig und selbst Schokolade. Zusammen gehen wir dem Prozess auf die Spur, verschaffen uns einen Überblick über die gesundheitlichen Vorteile und üben uns dann in der Praxis. Angefangen beim Klassiker Sauerkraut, türkisch eingelegtem Gemüse und chinesisches Knoblauch-Chili Paste, begeben wir uns auf eine kleine Weltreise von Gerüchen und Geschmäckern, die so ziemlich jedes Gericht aufwerten. Info: Fermentation benötigt Zeit. Ich werde ein paar Beispiele mitbringen, die probiert werden können, aber bitte bringt euch geeignete Gefäße wie Gläser in verschiedenen Größen mit, damit ihr das Ergebnis auch mit nach Hause nehmen könnt.

92363K8

Can Lewandowski

10. November

Samstag, 10 bis 13 Uhr, 4 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 8 € Lebensmittelkosten +

6 € Zusatzkosten

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Sie möchten Grundlegendes über Kochen und Ernährung ganz von Anfang an lernen? Hier erfahren sie viel über Warenkunde, Fachbegriffe, den richtigen Einsatz von Geräten und Zubereitungsformen. Auch Basiswissen über eine gesunde Ernährung, die Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden fördert wird angeboten. Hinzu kommt Bewegung, als ein Faktor, der neben der Ernährung zur Erreichung des Wunschgewichtes beiträgt.

➔ Bitte bringen Sie kleine Gefäße für Kostproben und eine Schürze sowie eigene Getränke mit.

Kochen für AnfängerInnen

Trau dich an den Herd und entdecke ein neues Hobby

Für alle, die einen Anfang machen wollen. Mit und ohne Vorkenntnisse. Kochen ist Leidenschaft und Lebensfreude, Selbstbestimmung und Spaß. In diesem Kurs bestimmen Sie die Inhalte und dürfen hemmungslos fragen. Wir wollen gemeinsam und gesellig kochen und uns über Fragen der Ernährungsphysiologie und Warenkunde austauschen. Im Vordergrund steht dabei der Erwerb der Grundfertigkeiten und die Einführung in verschiedene Garmethoden. Trauen Sie sich einfach diesen Spaß zu.

92336K8

Thea Thees

18. Oktober – 1. November

Donnerstag, 17 bis 20:45 Uhr, 3 x 5 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
48 € + 27 € Lebensmittelkosten + 12,50 €
Zusatzkosten

BACKEN DESSERTS

„Backe, backe Kuchen ...“ – in den Backangeboten geht es um mehr als die süßen Versuchungen aus dem Ofen. Auch herzhafte Backwaren stehen auf dem Programm.

➔ Bitte bringen Sie kleine Gefäße für Kostproben und eine Schürze sowie eigene Getränke mit.

Wir backen Brot und Brötchen

Ein Brotbacktag

Unser täglich Brot - Hm, wie das duftet! Die Vielfalt an Brot- und Brötchensorten in unserem Land ist weltweit einzigartig. Rund 300 Brotsorten in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen werden jeden Tag bei uns angeboten. Aus den unterschiedlichen Mehlsorten, Körnern, Hefe und Co. entstehen unter unseren Händen u. a. Buttermilchbrot mit Kamut und Dinkel, Schwarzbrot ganz ohne Mehl und Kartoffelbrot, Roggenbrötchen, Butterhörnchen und Laugenbrötchen. Während der Reifezeit der Teige bereiten wir feine, abwechslungsreiche Brotaufstriche, die wir mit frischen Backwaren probieren.

92337K8

Doris Meier

27. Oktober

Samstag, 11 bis 16:15 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 10 € Lebensmittelkosten + 7,50 €
Zusatzkosten

Weihnachtlicher Backkurs

Zur Weihnachtszeit backen wir alles was das Herz begehrt. Süße Klassiker neu interpretiert. Freue dich auf einen Abend voller weihnachtlicher Köstlichkeiten, natürlich ganz vegan. Dieser Kurs ist DIE Vorbereitung auf die vegane Weihnachtszeit und führt gleichzeitig in die Grundlagen des veganen Backens ein, mit jeder Menge Tipps.

92338K8

Cora Gutzeit

28. November

Mittwoch, 17:15 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16 € + 10 € Lebensmittelkosten + 6,50 €
Zusatzkosten

Quiches und Tartes

Der Klassiker der französischen Küche. Wir werden Quiches und Tartes mit einer modernen und internationalen Note machen. Lasst uns sehen was dabei raus kommt. Nutzt Eure Fantasie.

92339K8

Michael Wagner

2. Dezember

Sonntag, 10 bis 13:45 Uhr, 5 Ustd.

Haus der VHS

16 € + 10 € Lebensmittelkosten
+ 6,50 € Zusatzkosten

Low Carb backen

Weihnachtsbäckerei

Sie lieben Backen ... besonders zur Weihnachtszeit? Plätzchen, Kuchen, Muffins ... all das möchten Sie für ihre Lieben auf den Tisch zaubern? Aber Sie lieben auch gesunde Ernährung?

Wie das zusammen passt erfahren Sie hier. Wir räumen auf mit Verboten und Verzicht und Sie erleben, wie Sie genießen können, ohne Ihre gute Ernährung aus den Augen zu verlieren.

92340K8

Michaela Drieling

16. Dezember

Sonntag, 10:30 bis 15 Uhr, 6 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

19,20 € + 13 € Lebensmittelkosten + 7 €
Zusatzkosten

Low Carb

Brot backen

Haben Sie schon von Low Carb Ernährung gehört oder sich sogar schon entschieden, sich mit weniger Kohlenhydraten zu ernähren? Aber vielleicht sind Sie ein Brot-Fan und Brot gehört für Sie einfach überall dazu. Dann entdecken Sie in diesem Kurs Low-Carb-Brote ohne künstliche Zusatzstoffe, die Sie im Handumdrehen selbst machen können.

92113K8

Michaela Drieling

13. Januar 2019

Sonntag, 10:30 bis 15 Uhr, 6 Ustd.

Haus der VHS

19,20 € + 13 € Lebensmittelkosten + 7 €
Zusatzkosten

GETRÄNKE: WEIN KAFFEE UND MEHR

Wein ist eines der ältesten Kulturgetränke der Welt und blickt somit auf eine lange Geschichte zurück. Doch Wein ist nicht gleich Wein. Die Kombination von Anbaugebiet, Rebsorte und Witterung erschafft jedes Jahr aufs Neue geschmackliche Besonderheiten. Diese können Sie in unseren Weinverkostungen entdecken und dabei viel über Weine lernen. Und was bietet sich als Begleitung zur Weinprobe besser an als Käse? Auch Whiskeys mit ihren vielen unterschiedlichen Geschmacksnoten können Sie bei uns probieren und so die schottische Landschaft im Glas erschmecken.

➔ Bitte bringen Sie **kleine Gefäße für Kostproben** und eine **Schürze** sowie **eigene Getränke** mit.

Wein und Käse

Die sortenreiche Käseplatte nach dem Hauptgang ist für viele die Vollendung eines feinen Menüs. In Verbindung mit dem passenden Wein können somit neue Geschmackswelten eröffnet werden. Es ist stets erstaunlich, wie gut sich Weißwein vor Rotwein bei der so genannten ‚Marriage‘ behaupten kann. In diesem Kurs möchte ich Ihnen die vielfältige francophile Käse- und Weinwelt präsentieren. Ein Pflichtprogramm für alle Gourmets. Bitte bringen Sie Mineralwasser mit.

92341K8

Wolfgang Banovits
15. September

Samstag, 12 bis 16:30 Uhr, 6 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
21 € + 35 € Lebensmittelkosten + 7 € Zusatzkosten

92342K8

Wolfgang Banovits
27. Oktober

Samstag, 12 bis 16:30 Uhr, 6 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
21 € + 35 € Lebensmittelkosten + 7 € Zusatzkosten

➔ Unter www.vhs-hannover.de finden Sie weitere Kursangebote, z. B. **Craft Beer testen**

Fisch und Wein

Wir erinnern uns alle an den Butler von Miss Sophie, wenn er „White wine with the fish“ serviert. Die heutige Auswahl an Fisch und Meeresfrüchten lässt jedoch gern mehr zu. Je nach Art der Zubereitung können neben Weißwein auch Rosé sowie Rotwein zum Fisch harmonieren.

Für diesen Kurs konnten wir den leidenschaftlichen Hobbykoch Wolfgang Schatz gewinnen. Diese Veranstaltung hat Workshop-Charakter denn selbständiges Kombinieren zwischen Fisch und Wein ist durchaus gewünscht. À votre santé!

92343K8

Wolfgang Banovits, Wolfgang Schatz
16. September

Sonntag, 12 bis 16:30 Uhr, 6 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
21 € + 60 € Lebensmittelkosten + 7 € Zusatzkosten

Scotch Underdogs

Haben Sie z. B. schon einmal etwas von Manochmore oder Glenlossie gehört bzw. verkostet? Oder vielleicht Glenburgie? Falls nein, ist es nicht weiter verwunderlich, denn diese aber auch weitere Single Malt Brennereien gehören nicht wirklich zu den Top Brands der schottischen Whisky-Landschaft. Unter dem Dach der großen Spirituosenkonzerne bezieht sich deren Existenz aus Gründen der Strategie erstrangig auf die Produktion für den Blended Scotch-Markt. Dieses graue Image der unterschätzten Underdogs wird von unabhängigen Abfüllbetrieben durch herausgepickte Einzelässer aufpoliert. Darunter befinden sich sogar große Qualitäten zu erschwinglichen Preisen. Für diesen Kurs werde ich eine repräsentable Serie dieser sogenannten Hidden Champions zusammenstellen.

Bitte mitbringen: Mineralwasser

92344K8

Wolfgang Banovits
26. Oktober

Freitag, 16 bis 20:30 Uhr, 6 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
21 € + 40 € Whiskykosten + 7 € Zusatzkosten

Eine Tasse Tee bitte!

Winterwetter, die Festtage sind vorüber - die richtige Zeit, um in Mußbestunden die Beine hochzulegen und eine Tasse Tee zu trinken! Vom grünen Blatt zum goldgrünen Labsal nähern wir uns der Geschichte des Tees und Ritualen rund um seine Zubereitung. Wir bereiten Tee-Rezepte und Rezepte zum Tee zu - von kunstvoll garnierten Sandwiches und Scones aus England bis zu Ostfriesischer Teecreme und Gebäck aus dem Orient. Herzlich Willkommen bei den Tee-Ideen für die Mußbestunden!

92115K8

Doris Meier
18. Januar 2019

Freitag, 16 bis 19:45 Uhr, 5 Ustd.
Haus der VHS
16 € + 11,50 € Lebensmittelkosten + 6,50 € Zusatzkosten

ERNÄHRUNG SPEZIELL FÜR ... MÄNNER - FRAUEN JÜNGERE - ÄLTERE MENSCHEN MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

➔ Bitte bringen Sie **kleine Gefäße für Kostproben** und eine **Schürze** sowie **eigene Getränke** mit.

♂ Männer kochen spätsommerlich-spanische Tapas

Wenn Männer unter sich kochen, dann wird es lebendig, lustig und locker. Ich staune immer wieder darüber, wie kreativ Männer beim Kochen doch sein können. Andalusisch kochen genießen bedeutet Neugier und Lebendigkeit zuzulassen. Es wird ein spätsommerliches Kocherlebnis! Achtung! Kochlust und Neugier sollen ansteckend sein!

92345K8

Francisco Ruiz Busse
7. September

Freitag, 16:30 bis 21 Uhr, 6 Ustd.
Haus der VHS
19,20 € + 18 € Lebensmittelkosten + 7 € Zusatzkosten

Kochen für Prinzen.

Nicht den Fernsehköchen zuschauen – selbst kocht der Mann

Für Erfahrene und blutige Anfänger gleichermaßen geeignet

Es geht weiter, oder es geht los. Nach dem im letzten Semester Männer erfolgreich an den Herd gelockt wurden und wundervolle Köstlichkeiten zaubern durften, wird das Angebot erneuert und ergänzt.

Neue Männer braucht das Land. Entdecken Sie für sich die Freude und Kreativität beim Kochen. Die Kursinhalte richten sich nach Ihren Fragen und Anregungen, von deftig bis edel ist alles möglich. Träumen Sie nicht länger von gutem Essen, kochen Sie es selbst, für sich und ihre Gäste!

92346K8

Thea Thees

16. Oktober – 13. November

Dienstag, 17 bis 20:45 Uhr, 4 x 5 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 36 € Lebensmittelkosten + 19 €

Zusatzkosten

Männer kochen für ihre PartnerInnen

Wir kochen und verwöhnen unsere PartnerInnen. Es wird ein saisonales 3-Gänge-Menü zubereitet. Zum Essen sind unsere PartnerInnen eingeladen und werden von uns überrascht. Wir kochen mit saisonalen und regionalen Zutaten soweit möglich, jeder Gang besteht aus mindestens einer vegetarischen Variante. Zum Essen wird Wein gereicht, bitte bringen Sie sonstige Getränke für den Eigenbedarf und eine Schürze mit. Bitte melden Sie sich und Ihre/n PartnerIn gemeinsam an. Der/Die PartnerIn kommt erst um 13:15 Uhr zum Essen dazu.

92347K8

Thomas Brückner

18. November

Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

(jeweils pro Person) 20 € + 32 € Lebensmittelkosten + 8 € Zusatzkosten

Fitnessfood gegen Winterspeck

Winter ... Zeit des deftigen Essens, von Plätzchen, Glühwein und Schokolade. An fast allen hinterlässt er so seine Spuren und Joggen ist auch eher lästig als lustig. Was hilft besser gegen den Winterblues als an den Sommer zu denken? Zu wissen, dass Sie im kommenden Sommer fantastisch aussehen werden. Hier bekommen Sie die geballte Unterstützung dazu. Mit vitaminreichen, leichten Rezepten, die dennoch gut sättigen und bei dem (noch) kalten Wetter aufwärmen, Seelenfutter und Nährstoffe für alle Körperzellen. Und dazu viel Hintergrundwissen und Tipps zum Durchhalten.

92116K8

Michaela Drieling

4. – 25. Februar 2019

Montag, 17:30 bis 20:30 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

51,20 € + 30 € Lebensmittelkosten + 13,50 €

Zusatzkosten

Geschichten und Gerichte aus 1001 Nacht – Märchen und Speisen aus dem Orient

Von Frauen für Frauen

Sie können Märchen lauschen, die Frauen nur anderen Frauen erzählen, eine Kleinigkeit kochen und dann in gemütlicher Runde weitere Geschichten u. a. aus den Herkunftsländern der Märchenerzählerinnen hören. Es ist also ein Abend zum Krafttanken, zum Austausch und zum Netzwerken und vieles mehr.

In Kooperation mit:

Junges Schauspiel Hannover (inhaltliche Begleitung), Märchenerzähler Hannover

(MEH, Dozentinnen)

Märchenerzählerinnen von MEH

16:30 bis 19:30 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

Die Veranstaltung wird durch Drittmittel gefördert und ist daher entgeltfrei.

i Bitte schauen Sie nach Aushängen oder online nach den Terminen, da die Förderung noch nicht geklärt ist.

In Kooperation mit dem Agenda21- und Nachhaltigkeitsbüro

ANGEBOTE ZUR FAIREN WOCHE IN HANNOVER

Das Agenda21- und Nachhaltigkeitsbüro gestaltet auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem Allerweltsladen, dem Wissenschaftsladen Hannover, Janun Region Hannover und vielen weiteren AkteurInnen ein buntes Programm zur Fairen Woche 2018. Die bundesweite Faire Woche findet in diesem Jahr vom 14. bis 28. September statt und steht unter dem Motto „Fairer Handel und Klimawandel“. Als Fairtrade-Stadt gehen wir in Hannover mit gutem Beispiel voran und beschaffen Produkte nach ökologischen und sozialen Kriterien. Wie breit das Thema des Fairen Handel(n)s ist und auf welchen unterschiedlichen Wegen die Inhalte behandelt werden können spiegelt sich auch im Programm wieder – ob Poetry-Slam, Geocaching, fairer Brunch, Mitkochaktionen, Snacks in der Kröpcke-Station oder Pralinenworkshops für Schulen - es ist wieder für alle etwas dabei. Weitere Infos finden Sie unter www.agenda21.de

Fair-vegane Kochweltreise

Aus Fair gehandelten, veganen Zutaten schmackhafte Mahlzeiten zubereiten

Auch beim Essen ist Fairness gegenüber den ProduzentInnen vielen Menschen heute genauso wichtig, wie das Tierwohl zu respektieren. Anlässlich der Aktionswoche für den Fairen Handel bieten wir zusammen mit dem Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro ein Kocherlebnis dazu an. Inspiriert durch Zutaten, die nicht im Fairen Handel zur Verfügung stehen, werden bio-regional beschafft. Der Kurs lädt ein, sich durch Zutaten und Zubereitungsweisen aus anderen Teilen der Welt anregen zu lassen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu erweitern.

Sabine Meyer ist Diplom Pädagogin und beschäftigt sich mit Indien, gutem Essen, Gerechtigkeit ... Sie erkundet gern Neues.

92358K8

Sabine Meyer

20. September

Donnerstag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

12,80 € + 8 € Lebensmittelkosten

+ 6 € Zusatzkosten

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Stephan Kaps

SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-44776

ORT Haus der VHS, Raum 233, 2. Etage

E-MAIL aktiv.vhs@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Heike Dormeier **TEL** (0511) 168-44373

E-MAIL heike.dormeier-blanke

@hannover-stadt.de

Tatjana Werner **TEL** (0511) 168-36250

E-MAIL tatjana.werner@hannover-stadt.de

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage



KULTURELLE BILDUNG >>>

Betrachtet man Kultur im weitesten Sinne als Gesamtheit der Lebensbedingungen, Leistungen und Werke einer Gesellschaft, die als Ergebnisse menschlichen Handelns einem historischen Wandel unterliegen, so lassen sich für „Kultur und Kreativität“ im Wesentlichen vier Zielsetzungen ableiten:

- die Förderung von gestalterischen Fähigkeiten
- die Sensibilisierung für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks
- die Erweiterung von kulturellen und kommunikativen Kompetenzen
- die Sensibilisierung für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge

Dabei geht „Kultur und Kreativität“ über die traditionelle Beschäftigung und Rezeption von Kulturgütern hinaus. Sie setzt sich aktiv mit Phänomenen der Alltagskultur auseinander: Zwischen Orientierung und Unterhaltung, Bildung und Konsum soll „Kultur und Kreativität“ ein zugleich sich einlassendes und kritisches Verhältnis zur Ästhetisierung unseres Alltagslebens gewinnen. Es geht ihr also um die Verknüpfung von Erlebnis und Erkenntnis. In diesem Sinne haben wir versucht, ein vielfältiges Angebot für Sie zusammenzustellen.

GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Menschen, Ideen und neue Entwicklungen im Zeitalter der Aufklärung

Das Zeitalter der Aufklärung – im Kern das 18. Jahrhundert – war eine Epoche in der sich auf vielen Gebieten die Dinge wandelten, die Menschen sich von Traditionen befreiten, die sie einengten, und die Basis für unsere moderne Welt gelegt wurde. Bildung, Vernunft, Toleranz, Freiheit, Menschen- und Bürgerrechte sind nur einige der maßgeblichen Begriffe. Der Kurs stellt die Ideen und ihre Protagonisten sowie die Veränderungen in Gesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft vor.

32001W8

Dr. Andrea Germer, Historikerin

13. September – 24. Januar 2019

Donnerstag, 17:45 bis 19:45 Uhr, 15 x 2 Zstd.

Haus der VHS

112 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Bildungsurlaub

Zivilisation trifft auf Barbaricum – Die Römische Kaiserzeit

Im Jahre 51 v. Chr. hatte Caesar Gallien erobert, aber jenseits des Rheins begann für die Legionen des römischen Imperiums das unbekannte, gefährliche Land. Denn hier lauerten in undurchdringlichen Wäldern die Barbaren, die noch wilder und grausamer waren als die Gallier, die sie gerade besiegt hatten. Was passierte, als es zur Konfrontation zwischen den Römern und den Germanen kam? Spielte sich dieser Prozess ähnlich wie in Nordamerika zwischen den Europäern und Indianern ab? Warum hat Caesar Gallien erobert und nicht die germanischen Gebiete rechts des Rheins? Gab es auch friedliche Beziehungen zwischen den Römern und den germanischen Stämmen? Wir wollen anhand von Funden und Befunden sowie historischen Quellen versuchen, uns ein Bild über die Römische Kaiserzeit in der Germania magna zu verschaffen, wie es die Forschung zurzeit bietet. Was die „Erben“ des Römischen Imperiums von den Römern übernommen haben und inwieweit die römischen Strukturen fortwirkten ist ein weiterer Aspekt dieses Bildungsurlaubs. Eine Exkursion zum Römerlager in Hedemünden rundet das Seminar ab und gibt einen Einblick in Aktivitäten der frühen Feldzüge unter Drusus und vermittelt die praktische Arbeit eines Archäologen. Exkursionskosten ca. 50 €.

32904W8

Dr. phil. Beate Veil, Archäologin

Montag, 10 bis 17 Uhr

Dienstag, 9 bis 16 Uhr

Mittwoch, 9 bis 16 Uhr

Donnerstag, 9:30 bis 17:30 Uhr Exkursion

Freitag, 9 bis 13:30 Uhr

29. Oktober – 2. November, 40 Ustd.

Haus der VHS

120 € + 19 € Zusatzkosten

Philosophie und Psychologie

Zwischen 1890 und dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs differenzierte sich erstmals umfassend die Psychologie als eigenständige wissenschaftliche Disziplin heraus. Lange war allerdings nicht klar welchen Status diese neue Disziplin haben sollte: War sie eher philosophischem Gedankengut verpflichtet oder handelte es sich um medizinische Erkenntnisse? Die Protagonisten jener Zeit waren Josef Breuer, Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung. Doch auch Friedrich Nietzsche und Gottfried Benn dürfen in dieser flimmernd-hektischen Aufbruchsstimmung um die Jahrhundertwende nicht fehlen.

23001W2

Dr. phil. Phillip Bode

Donnerstag, 17:30 bis 19 Uhr, 10 x 2 Ustd.

18. Oktober – 20. Dezember

Haus der VHS

56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Bildungsurlaub

Einführung in die Philosophie

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Sinn und Glück, über die Beschwerden des Alltags? Was meint der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein? Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich besonders an AnfängerInnen, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Erich Fromm, Immanuel Kant, Max Horkheimer, Wilhelm Schmid, Richard David Precht). Anhand von kurzen Texten, Interviews,

Vortrag, Video und Diskussion werden die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert und deren Aktualität sowohl für die Lebensperspektive des Einzelnen als auch für politische Zusammenhänge erörtert. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein Reader mit philosophischen Texten wird im Seminar bereitgestellt. Interesse an der Philosophie sowie an der philosophisch-politischen Reflexion wird vorausgesetzt.

23903W2

Prof. Dr. phil. Peter Moritz

22. – 26. Oktober

Montag – Freitag, 9 bis 16.30 Uhr, 40 Ustd.
Stadtteilzentrum KroKus, Thie 6
176 € + 16,50 € Zusatzkosten

➔ **Philosophische Gespräche** siehe Seite 158

SCHREIBEN UND MEHR

Kreatives Schreiben im Sprengel Museum

Das Sprengel Museum bietet mit seinen ganz unterschiedlichen Kunstwerken einen reichen Fundus, aus dem Prosa und Lyrik aus der Betrachtung heraus entstehen. In diesem Workshop dienen ausgesuchte Objekte als Inspiration für vielfältige eigene literarische Texte. Nach einer Einführung durch die Kursleiterin wird direkt am Kunstwerk geschrieben. In der Auseinandersetzung mit den Kunstobjekten entstehen Geschichten, Gedichte, Kurztexte oder literarische Reflexionen – je nach Situation und Assoziation der Schreibenden. Spielerische Kreativität und die vielen Möglichkeiten des Erzählens stehen an diesem Tag im Mittelpunkt. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Mitzubringen sind eine stabile Schreibunterlage wie ein Klemmbrett sowie Papier und Bleistift oder Notebooks. Hocker werden vor Ort gestellt. Teilnehmer begrenzt auf 12.

31015W8

18. November

Anke Fischer, Autorin und Schreibcoach

Sonntag, 10:30 bis 16:30 Uhr, 7 Ustd.
Sprengel Museum Hannover, Kurt-Schwitters-
Platz, 30159 Hannover
29,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Wochenendworkshop

**Kurzgeschichten schreiben –
Eine Short-Story zum Leben erwecken**

Die Kurzgeschichte gilt als eine Königsform der Literatur und wird immer beliebter. Galten für Kurzgeschichten früher enge Grenzen, darf heute viel freier erzählt werden. Dennoch folgen sie einer Struktur. Damit eine Kurzgeschichte spannend wird und eine gute Geschichte erzählt, müssen einige Regeln beachtet werden. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit geeigneten Themen und Plots, Spannungsbögen und glaubwürdigen Figuren. Handwerkliche, stilistische und inhaltliche Tipps helfen, dass aus der Idee eine spannende Geschichte entsteht. Es wird geübt und viel geschrieben, bis am Ende eine Kurzgeschichte vorgelesen werden kann. Folgende Themen werden behandelt:

- Theorie über das Schreiben einer Kurzgeschichte
- Welche Ideen und Themen funktionieren
- Entwicklung von literarischen Figuren und Szenen
- Spannungsbogen einer Kurzgeschichte entwickeln

31016W8

Anke Fischer, Autorin und Schreibcoach

20./21. Oktober

Samstag u. Sonntag 10:30 bis 16:30 Uhr,
14 Ustd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
58,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

➔ **Weitere Schreibkurse** siehe Seite 158

➔ **Schreibwerkstatt für Ältere** siehe Seite 159

TANZ

Griechischer Volkstanz

Der Mensch ist von Natur aus mit dem Instinkt der Bewegung bevorteilt und er ist es gewohnt diese Körperbewegungen bei Lebenssituationen wie Freude und Trauer vorzuzeigen. Von allen Völkern des Altertums glaubten die Griechen, dass der Tanz die körperliche und emotionale Gesundheit verbessere. Die Tänze KALAMATIANOS und SIRTOS der Antikezeit sind heute die „NATIONALTÄNZE“ Griechenlands. Der griechische Philosoph PLATON erklärte, das Tanzen sei von Natur himmlisch und ein Geschenk der Götter.

Weisheiten vom Tanz: Erkenne dich selbst im Tanz, die Möglichkeit ist groß und der Tanz macht es möglich. Zeit für Tanz und Muße bringen dir wertvolle Geschenke (Gesundheit, Gelassenheit, Sorglosigkeit, Freude, Wachstum, Spontanität, menschliche Nähe und Wärme).

„O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“.

Aurelius Augustinus (354 – 430), Bischof und Kirchenlehrer/Zitat-Nr. 9437

Der Kurs ist für AnfängerInnen geeignet. Etwas Tanzerfahrung wäre schön.

84001W9

Kalliopi Filippou, Deutsch-Griechische Gesellschaft

15. Oktober – 17. Dezember

Montag, 19:30 bis 21 Uhr, 10 x 2 Ustd.
Stadtteilzentrum Ricklingen (FZH),
Ricklinger Stadtweg 1
56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

SO MELDEN SIE SICH AN

- ➔ mit den Anmeldeseiten, die Sie im hinteren Teil dieses Programms finden
- ➔ einfach formlos per Postkarte oder Brief an die VHS, Burgstraße 14, 30159 Hannover
- ➔ telefonisch unter 168-44783, per Fax: 168-41532
- ➔ sowie per E-Mail: info@vhs-hannover.de

www.vhs-hannover.de

VHS-BÜHNE

Ballett.begeistert18

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mehr wissen wollen über Ballett – gleichgültig, ob Neuling oder Dauergast, Tanzbegeisterte oder Bewegungsmuffel. Anhand der aktuellen Produktionen lässt sich das Ballett-Team in die Karten sehen. Es geht nicht nur darum, wie ein Ballett entsteht, sondern auch um Bewegungssprache, Choreographie, Tanzgeschichte, Ideen, Quellen, Musikauswahl, Arbeitsprozesse, Organisation, Planung und vieles mehr. Theorie und Praxis der Theaterarbeit verschmelzen zu einem facettenreichen Ganzen, und die unmittelbare Beteiligung aller ReferentInnen am Kurationsprozess garantiert sehr persönliche Sichtweisen.

Besuch der Bühnenproben:

27. September + 10. Januar

Premieren: **6. Oktober + 19. Januar 2019**

Die Vorstellungskarten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ballettdirektor und Chefchoreograph Jörg Mannes, Dramaturgin Brigitte Knöß sowie Steven Markusfeld, Betriebsdirektor des Balletts

31001W8

Jörg Mannes u. a.

20. September, 22. + 29. November,

24. Januar 2019, 4 x 2 Ustd

Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr

Haus der VHS

32 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Auf der Suche nach sich selbst – Musiktheater in Lateinamerika

Sie kennen Samba, Tango und Rumba, aber nicht den Batuque? Sie haben von Alberto Ginastera und Hector Villa-Lobos gehört, aber noch nie von Antonio Carlos Gomes oder Felipe Boero? Sie sind Fitzcarraldo alias Klaus Kinsky gefolgt, wie er versucht im unberührten Amazonas-Dschungel ein Opernhaus entstehen zu lassen, wissen aber eigentlich gar nicht, wieviel Wirklichkeit in der Vision des Leinwand-Exzentrikers steckt? Und Sie haben sich vielleicht noch nie die Frage gestellt, wie die Oper nach Lateinamerika kam und in welcher Sprache man dort überhaupt singt, welche Mythen und Geschichten dort die Menschen im Theater in ihren Bann schlagen und wieviel Europa im Musiktheater Lateinamerikas steckt? Dieser Vortrag mit zahlreichen Musikbeispielen soll Sie mitnehmen in eine bekannte und doch so unbekannt Welt.

Referentin: **Dr. Cornelia Preissinger**, künstlerische Betriebsdirektorin der Staatsoper Hannover

Sängerin: **Josy Santos**, brasilianische Mezzosopranistin, Ensemblemitglied der Staatsoper Hannover

Pianist: **Alexander Ruef**, Studienleiter, Staatsoper Hannover

34803W8

Mittwoch, 19 Uhr

7. November

Haus der VHS

Eintritt: Kostenlose Zählkarten über die Vorverkaufskasse im Opernhaus

Alles über Oper – was uns Google nicht sagen kann

Im Vordergrund stehen drei kommenden Premieren der Staatsoper Hannover (Tristan, König Karotte und Was Ihr wollt), die Sie nach den Kursabenden der VHS besuchen können. Sie erfahren, in welchem Umfeld der Komponist lebte und arbeitete und warum er gerade diese Oper schrieb. Welche Ideen hatten er und der Textdichter dabei? Sie verfolgen den Weg dieser Werke: Waren sie von Anfang an Welterfolge? Wie verlief die Entwicklung in den Spielplänen der Opernhäuser?

Sie erkunden das Libretto und prüfen die Wirkung, wenn der Text gelesen wird - ganz ohne Musik. Sie versetzen sich in die Lage des Komponisten, der diesen Text vor sich liegen hat und anfängt, daraus Musik zu machen. Es lässt sich entschlüsseln, was Komponisten gezielt einsetzen, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.

It's the Singer – not the Song! Dieses uralte Gesetz aus dem Showgeschäft gilt auch für die Oper. Was wäre eine Inszenierung ohne die Sänger/innen? Hören Sie die ganz großen Sängerstimmen in den Partien der drei oben genannten Werke und vergleichen Sie die unterschiedlichen Interpretationen.

Oper von Innen: Erleben Sie Gäste, die sich hauptberuflich mit Oper beschäftigt haben. Eine Opersängerin und ein Orchestermusiker des Niedersächsischen Staatstheaters berichten aus dem Opernalltag und beantworten Ihre Fragen rund um den Theaterbetrieb: Was macht der Trompeter, der in der Aufführung eine halbe Stunde lang nichts zu tun hat? Wie wird die riesige Partie einer Wagneroper erarbeitet und bewältigt? Dazu berichtet ein - nicht hauptberufliches - Mitglied des Extrachores über Probenarbeit, Kostüme und die Spannung vor der Premiere.

Andreas Schmidt ist ausgebildeter Kompo-

nist, Kirchenmusiker, Bassbariton und arbeitet als Chorleiter.

Besuch der Vorstellungen

TRISTAN UND ISOLDE

am Sonntag, **30. September**

KÖNIG KAROTTE

am Mittwoch, **14. November** und

WAS IHR WOLLT am Freitag, **14. Dezember**

Die Zusatzkosten enthalten 3 Eintrittskarten.

31002W8

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 5 x 2 Ustd

29. August – 26. September

Haus der VHS

28 € + 63,50 € Zusatzkosten



Probe 22.11. Igor Levit.jpg © NDR

NDR Radiophilharmonie und Igor Levit – Einladung in die Generalprobe

Die NDR Radiophilharmonie und die VHS laden erneut ein zum Besuch einer Generalprobe am Donnerstagvormittag. Auf dem Programm stehen Werke für das Sinfoniekonzert C; die Reihe, in der Chefdirigent Andrew Manze eine exquisite Auswahl an Werken und Solisten präsentiert. 2018/2019 widmet er sich u. a. seinem Landsmann Ralph Vaughan Williams und dem finnischen Nationalkomponisten Jean Sibelius – für beide gilt Manze weithin als Spezialist, und beide erklingen in diesem Programm. In der Generalprobe wird auch Beethovens Klavierkonzert Nr. 1 gespielt; dazu kehrt Igor Levit nach Hannover zurück, wo er lange gelebt hat und ausgebildet wurde. Mit der NDR Radiophilharmonie führt er nach und nach alle Klavierkonzerte von Ludwig van Beethoven auf. Über den Beginn des Zyklus' schrieb die Hannoversche Allgemeine Zeitung 2017: „Kaum ein Pianist kann seinem Repertoire etwas so glühend Subjektives verleihen wie er.“ Geprobt wird für das Sinfoniekonzert am Abend. Es kann daher sein, dass nicht alle

Stücke ohne Unterbrechung gespielt werden, und ab und an Korrekturen und Wiederholungen vorgenommen werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Dirigent: **Andrew Manze**
NDR Radiophilharmonie
Igor Levit, Klavier

Generalprobe
für das 1. Konzert der Sinfoniekonzerte C
Programm:

- Ralph Vaughan Williams:
Fantasia on a Theme by Thomas Tallis
- Ludwig van Beethoven:
Klavierkonzert Nr. 1 C-Dur op. 15
- Jean Sibelius:
Sinfonie Nr. 5 Es-Dur op. 82

Kein Kartenverkauf im NDR Ticket-Shop –
Anmeldung nur über die VHS
Kursnummer **31006W8**

Donnerstag, **13. September 2018**

9:30 bis etwa 12 Uhr, mit Pause

Einlass ab 9 Uhr

Großer Sendesaal des NDR

Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22

Eintrittspreis 8 €

(keine Ermäßigung oder Rückgabe möglich)

Anmeldeschluss am 3. September 2018

Die Eintrittskarte erhalten Sie per Post
Änderungen (auch kurzfristig) vorbehalten

Bretter, die die Welt bedeuten

Wir schauen hinter die Kulissen des Schauspielhauses Hannover und nehmen Einblicke in die Abläufe vor einer Vorstellung. Theater bedeutet nicht nur die künstlerische Umsetzung von Textvorlagen für die Bühne sondern auch handwerkliches Können aller Beteiligten auf hohem Niveau.

Wir besuchen insgesamt 4 Vorstellungen/ Neuinszenierungen im Schauspielhaus und/ oder Ballhof. Eine Stunde vor dem Theaterbesuch wird die Dramaturgin Sabine Göttel in die jeweilige Inszenierung einführen. Dabei richtet sich der Blick auf die Entstehungszeit des Stückes, die Intention des Autors und den Bezug der Inszenierung zur Gegenwart. Je nach Verfügbarkeit wird der Abend nach der Vorstellung mit einem/r Künstler/in oder Mitarbeiter/in bei einem kühlen Glas 1 ausklingen – Vorhang auf ...

Der genaue Spielplan lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Terminverschiebungen, die sich durch kurzfristige Spielplanänderun-

gen ergeben, berechtigen nicht zur anteiligen Erstattung der Kursgebühr. Die Zusatzkosten enthalten 4 Eintrittskarten.

31004W8

Dr. Sabine Göttel, Dramaturgin

Jeweils am Dienstag.

Erstes Treffen am

25. September, 18 Uhr im Schauspielhaus

Weitere geplante Termine jeweils 18:30 Uhr:

23. Oktober/13. November und 11. Dezember,

12 Ustd.,

Schauspielhaus Hannover, Prinzenstr. 9

32,40 € + 51,50 € Zusatzkosten

31005W8

Dr. Sabine Göttel

Jeweils am Mittwoch.

Erstes Treffen am 19. September, 18 Uhr

im Schauspielhaus

Weitere geplante Termine jeweils 18:30 Uhr:

17. Oktober/21. November und 19. Dezember,

12 Ustd.

Schauspielhaus Hannover, Prinzenstr. 9

32,40 € + 51,50 € Zusatzkosten

MUSIKSCHULE
der Landeshauptstadt
HANNOVER



„Gerne Gäste“ – Herbstnoten

Klavierspiel Musikschule

Schülerinnen und Schüler (8 bis 17 Jahre alt) von Lutz Theuerkauf spielen u. a. Stücke von J. S. Bach, W. A. Mozart, A. Gretchaninoff, Y. Adair, C. Gurlitt und G. Fauré.

34801W8

Lutz Theuerkauf

Freitag, 17 Uhr

21. September

Haus der VHS

Eintritt frei

Herzessachen –

Fatti di cuore

Geschichten haben die Eigenschaft, wie ein Spiegel zu wirken: Sie reflektieren das, was uns ausmacht, sind wie ein Kompass zum Menschsein: Was macht uns stark und mutig, was schwach oder verzweifelt? Das Programm „Herzessachen – Fatti di cuore“ ist ein Mosaik kleiner Spiegelstückchen – zusammengefügt vervielfacht sich ihr Glanz, und ihre Umrisse verlieren sich.

„Ich bin dankbar, Geschichten zu begegnen, die mir Richtungen aufzeigen und zu Herzen ge-



hen“, schildert Antonella Simonetti. „Ich trage sie bei mir, damit sie reifen und meine werden. Dann gebe ich sie weiter.“

Begleitet von einem Pianisten führt die italienische Schauspielerin und Rezitatorin Legenden und Mythen in deutscher Sprache auf – mit gewinnendem italienischen Klang. Antonella Simonetti ist ausgebildete Theaterpädagogin und lebt seit zwanzig Jahren in Köln.

Zur Freude von Sprachschülern der Italienischkurse und der in Hannover lebenden Italiener präsentiert sie außerdem drei Szenen in schönstem Italienisch.

Facebook-Seite der Künstlerin:

[https://de-de.facebook.com/](https://de-de.facebook.com/AntonellaSimonettiStoryteller)

[AntonellaSimonettiStoryteller](https://de-de.facebook.com/AntonellaSimonettiStoryteller)

Eintritt: Vorverkauf: 10 €, DIK-Mitglieder 8 €

über Anmeldung@DIK-Hannover.de

und per Telefon (0511) 123-6342.

32802W8

Antonella Simonetti

Freitag, 19 Uhr

26. Oktober

Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal

Eintritt 12 €, DIK-Mitglieder 10 €

Lichtbildvortrag

Italienische Gärten – Bilder idealer Welten



Die Gartenkunst Italiens gewann seit dem 15. Jh. mit der Renaissance neue Bedeutung – angeregt durch antike Schriften zur „ars horticola“ wie auch unter dem Einfluss der Neuplatonischen Akademie in Florenz und deren neuem Verständnis vom Menschen als schöpferisches Individuum, das die Erde nach seinen Vorstellungen und gemäß seinem Verständnis transzendenter Schöpfungsideen gestalten kann. Zusätzlich gab der Garten als „Mikrokosmos“ vielfach Anlass, in überschaubaren Dimensionen „ideale Welten“ zu schaffen, die von der Außenwelt abgegrenzt und in sich geschlossen sind.

Richard Konstantin Blasy hat Architektur und Kunstgeschichte studiert und ist Fotopublizist und Dozent für Kunst- und Baugeschichte. Eine Kooperation der Deutsch-Italienischen Kulturgesellschaft (DIK) und der Volkshochschule Hannover

32804W8

Richard Konstantin Blasy (München)

Freitag, 19 Uhr

9. November

Haus der VHS

Eintritt 5 € (DIK-Mitglieder frei)

VHS IM MUSEUM

Jedes Museum ist ein Ort der Begegnung und Kommunikation. Das Museum als Lernort von Rezeption verknüpft Bildungs- und Vermittlungsarbeit auf vielfältigen Wahrnehmungsebenen und ermöglicht die Auseinandersetzung mit Kunst und Geschichte jenseits neutraler Unterrichtsräume. Die hier entstehenden Dialoge bilden andere Formen der Wissensaktivierung und schaffen den eigenen Blick auf das jeweilige kulturelle Erbe. Die entstandenen Kooperationskurse verzahnen die bereits existierende Erwachsenenbildungseinrichtung mit museumsspezifischen Blickrichtungen.

Geschichtszeugnissen gegenüberzutreten bedeutet stets den Blick zurückzuwerfen. Gleichzeitig ist damit auch häufig die Reflexion über die Gegenwart verbunden. In allen beteiligten Museen fährt ein Zug durch die Geschichte.

Sie können selbst entscheiden, an welchem Bahnhof Sie zu welchem Thema einen Zwischenstopp einlegen möchten: Bereits „vor“ fünf Jahren – oder erst „vor“ fünfhunderttausend. Ganz sicher werden Sie Kunst, Kultur und Geschichte mit den Augen fühlen und mit den Ohren atmen können. Versprochen.

Bilder einer Ausstellung

Unter diesem Titel finden Kurse in aktuellen Ausstellungen der Kestner Gesellschaft, des Kunstvereins Hannover und hannoverscher Galerien statt.

Durch Führungen und Gespräche zu den ausgestellten Werken werden Sie Gelegenheit haben, wichtige Aspekte des gegenwärtigen Kunstschaffens kennen zu lernen und ihr kritisches Urteilsvermögen gegenüber Tendenzen und Erscheinungen in der modernen Kunst auszubilden.

Die genauen Termine werden im Laufe des Kurses bekannt gegeben. Sie sind unter anderem abhängig von den Öffnungszeiten der jeweiligen Kunsthäuser. Die Abstände zwischen den Terminen können ebenso wechseln wie die Wochentage. Rechnen Sie bei den Museumsbesuchen bitte mit Eintrittsgeldern.

33010W8

Jörg Worat, freier Journalist
11. September – Ende nach Absprache
 Dienstag, 16:30 bis 18 Uhr, 5 x 2 Ustd.
 Sprengel Museum Hannover,
 Kurt-Schwitters-Platz , 30159 Hannover
 28 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

33011W8

Jörg Worat
11. September – Ende nach Absprache
 Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr, 5 x 2 Ustd.
 Sprengel Museum Hannover,
 Kurt-Schwitters-Platz , 30159 Hannover
 28 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

➔ **Erlebnis Museum** siehe Seite 158

Angebote der VHS in Kooperation mit dem Sprengel Museum Hannover

SPRENGEL MUSEUM HANNOVER

Das **FORUM-KURSPROGRAMM** im Sprengel Museum Hannover wird in Kooperation mit der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover angeboten.

In der **WERKSTATTREIHE** steht die eigene kreative Praxis der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Angeboten werden mehrwöchige Kurse zur Malerei, Zeichnung und Drucktechnik.

Teilnehmende des **FORUM-KURSPROGRAMMS** zahlen zur Kursgebühr **einmalig eine Eintrittskarte**, die an weiteren Kurstagen zu freiem Eintritt berechtigt. Eine Ermäßigung auf die Eintrittsgebühr erhalten SeniorInnen ab 65 Jahre, Arbeitslose, Auszubildende, SchülerInnen und StudentInnen. Für InhaberInnen der Jahreskarte des Museums entfällt die Eintrittsgebühr.

INFORMATION

Tel. (0511) 168-43736 Gabriela Staade,
 Sprengel Museum Hannover
 www.sprengel-museum.de

ANMELDUNG

Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover
 Burgstraße 14, 30159 Hannover
 Montag bis Freitag von 10 bis 13 Uhr
 Donnerstag von 16 bis 18 Uhr
 Freitag von 10 bis 13 Uhr
 Tel. (0511) 168-44781, - 44782,- 44783
 info@vhs-hannover.de

VERANSTALTUNGSORT

Sprengel Museum Hannover
 Kurt-Schwitters-Platz , 30169 Hannover

VERANSTALTER

Sprengel Museum Hannover,
 Bildung und Kommunikation: Gabriela Staade
 Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover, Kultur und Kreativität:
 Stephan Kaps

WERKSTATTREIHE

Freies Malen

Kalte und warme Farben, Harmonie und Dissonanz, Lasuren und pastoser Farbauftrag ... In diesem Kurs werden Grundtechniken der Malerei und der farbigen Gestaltung vermittelt. Die Originale im Sprengel Museum Hannover bilden den Ausgangspunkt für die eigene Arbeit und geben Anregungen zur Bildfindung und zur Auseinandersetzung mit Farbe, Form und Komposition. Dabei können ungegenständliche Bilder entstehen. Gemalt wird mit Acryl- oder auch Gouachefarben. Bitte mitbringen: Grundfarben und Weiß, Malblock A2 (mind. 300 g/m²), Borsten- oder Kunsthaarpinsel, Malspachtel, Schraubglas und Pappteller.

81001W8

Frank Rosenthal, Künstler
 Freitag, 15:30 bis 17:45 Uhr, 14 x 3 Ustd.
7. September – 21. Dezember
 Sprengel Museum Hannover,
 Kurt-Schwitters-Platz
 126 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

➔ **Freies Malen II** siehe Seite 135

Im Dialog: DAS Foto!

Die Veranstaltungsreihe „Im Dialog: DAS Foto!“ im Sprengel Museum. Es werden monatlich jeweils zwei Personen – KünstlerInnen, KuratorInnen, DozentInnen, GaleristInnen, PublizistInnen und andere FreundInnen der Kunst – zur Vorstellung ihres wichtigsten Fotos eingeladen. Welches ist ihr Lieblingsbild, was hat es dazu gemacht und wieso kann es in der Flut der fotografischen Bilder doch bestehen? Darf man eine solche Frage überhaupt stellen, kann es so etwas (DAS Foto) tatsächlich noch geben?

In lockerer Atmosphäre werden unsere beiden „Stars des Abends“ jeweils 10 bis 15 Minuten das Wichtigste zum Wichtigsten sagen und anschließend mit dem Publikum diskutieren.

Jeweils 18:30 Uhr im
Calder-Saal des Sprengel Museum Hannover
Moderation: **Stefan Gronert**

i Die Termine finden Sie auf der Homepage www.sprengel-museum.de

Wege zum eigenen Bild

Die Kunstwerke der Klassischen Moderne im Sprengel Museum Hannover bilden in diesem Semester die Grundlage für unsere Arbeit. Indem wir uns theoretisch und praktisch mit ihnen beschäftigen, werden wir kreativ und finden zu eigenen Bildinhalten. Je nach Neigung der KursteilnehmerInnen können verschiedene Techniken und Arbeitsmaterialien zum Einsatz kommen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene zeichnen und malen, üben schnelle Skizzen und vervollständigen zum Beispiel ihre Kenntnisse der zeichnerischen Darstellungsmöglichkeiten und der Farbenlehre. Bitte bringen Sie einen Zeichenblock und weichen Bleistift (B) mit. Das Arbeitsprogramm sowie weitere Arbeitsmaterialien werden in der ersten Sitzung besprochen.

81002W8

Otto Götzl, Grafiker

Samstag, 10:15 bis 12:30 Uhr, 10 x 3 Ustd.

25. August – 24. November

(nicht am 29.09., 6., 12. und 27.10.)

Sprengel Museum Hannover,

Kurt-Schwitters-Platz

84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Abstrakte und experimentelle Malerei

Die abstrakte Malerei bietet wie kaum eine andere Kunstrichtung die Möglichkeit, grundlegende ästhetische Erfahrungen zu machen und die Gestaltungsmittel Farbe, Form und Komposition ganz losgelöst von gegenständlichen Vorstellungen zu betrachten. Ausgehend von beispielhaften Werken aus der Sammlung des Sprengel Museums wird in diesem Kurs den unterschiedlichen Tendenzen und Ausprägungen der abstrakten ungegenständlichen Malerei des 20. Jahrhunderts nachgegangen. Dabei geht es neben der Vermittlung des kunsthistorischen Zusammenhanges vor allem um ein praktisches Experimentieren mit Farbe und Form. Bitte mitbringen: Malblock A2, Borsten-/Kunthaarpinsel, Acrylfarben, Schraubglas und Pappteller.

81003W8

Frank Rosenthal

Dienstag, 17:30 bis 19:45 Uhr, 14 x 3 Ustd.

4. September – 18. Dezember

Sprengel Museum Hannover,

Kurt-Schwitters-Platz

126 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Menschen darstellungen – Malen und zeichnen nach Modell

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit der Darstellung von Menschen anhand eines bekleideten Modells. Gemeinsam wird der Weg von der visuellen Erfassung der Proportionen und der Körperhaltung bis zur Zeichnung oder Malerei erprobt. Welche Gesichtszüge des Modells sind charakteristisch, wie sind sie darzustellen? Wie wird eine plastische Wirkung erzeugt? Für den Gestaltungsprozess sind die persönliche Empfindung, eine freie Herangehensweise und die eigene Handschrift ebenso wichtig wie die technische Umsetzung des Wahrgenommenen. Menschendarstellungen von Künstlern aus der Sammlung des Sprengel Museums geben Anregung für die eigene Arbeit.

Bitte Zeichen- und Malmaterial mitbringen.

Es entstehen im Kurs zusätzlich geringe Kosten für das Modell (ca. 25 €).

81004W8

Andreas Palm, Künstler

Donnerstag, 15:30 bis 17:45 Uhr, 12 x 3 Ustd.

6. September – 6. Dezember

Sprengel Museum Hannover,

Kurt-Schwitters-Platz

100,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Techniken der Radierung

Beginnende und Fortgeschrittene erwerben handwerkliche Kenntnisse in verschiedenen Radier Techniken: Kaltnadel, Ätzzradierung, Aquatinta und Farbradierung mit mehreren Platten. Die eigene Arbeit erwächst aus der Auseinandersetzung mit druckgrafischen Werken des Museums, wobei den Teilnehmenden viel Raum gegeben wird für ihre persönlichen Ideen. Die Betrachtung ausgewählter Radierungen von Kunstschaaffenden des 20. Jahrhunderts ergänzt die praktische Beschäftigung mit der Technik der Radierung und eröffnet neue Horizonte. Eine Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

81005W8

Assunta Verrone, Künstlerin

Dienstag, 17 bis 19:15 Uhr, 12 x 3 Ustd.

25. September – 18. Dezember

Sprengel Museum Hannover,

Kurt-Schwitters-Platz

100,80 € + 36 € Zusatzkosten

Radierungs-Wochenendkurs

Einführung in die Radier Techniken, von Kaltnadel-Radierung und Strichätzung bis experimentellem Prägedruck. Es werden kleinere Formate bevorzugt, um die Schwierigkeiten dieser aufwendigen Techniken in Grenzen zu halten und gleichzeitig die beste Ausdruckstechnik für sich zu finden. Mitzubringen sind Handschuhe, Schürze, Papier zum Skizzieren und Drucken, ein runder Pinsel Nr. 2, leichte Pappe und Schere.

81006W8

Assunta Verrone

Samstag und Sonntag, 13 bis 17:30 Uhr,

2 x 6 Ustd.

17./18. November

Sprengel Museum Hannover,

Kurt-Schwitters-Platz

33,60 € + 23,50 € Zusatzkosten

➔ **Weitere Mal- und Zeichenkurse**
ab Seite 132

➔ **Erlebnis Museum** siehe Seite 159

ZEICHNEN

Bitte sprechen Sie die Materialausstattung mit der Kursleitung ab. An alle, die zeichnen oder malen wollen:

Wer einen Kurs für Zeichnen oder Malen belegen möchte, ist oft ratlos, denn es gibt viele Fragen, wie z. B. „Muss man erst zeichnen können, ehe man malen lernt?“

Was kostet eine Ausrüstung? Muss man für diese Kurse begabt sein? Deshalb hier ein paar Tipps: Haben Sie Spaß daran, etwas Neues anzufangen und sich kreativ zu betätigen, so finden Sie hier ein Angebot. Fragen zur Ausrüstung können Sie ohne Scheu mit der Kursleitung besprechen. Es gibt viele Möglichkeiten des Ausdrucks mit Farbe und Form. Lesen Sie sich bitte die Kursankündigungen genau durch. Noch ein Wort zu den Kosten: Papiere und Materialien sind teuer geworden. Sie müssen deshalb mit zusätzlichen Materialkosten für einen Kurs rechnen.

Wochenendkurs

**Zeichnen lernen –
Klassische Zeichentechniken**

Besonders geeignet für Anfängerinnen und Anfänger.
Lust auf Zeichnen? Als Fundament jeder Malerei ist die Zeichnung erste Gedanke, der aufs Papier kommt, und kann eigenständiges Kunstwerk oder weiterführende Skizze sein. Damit die Zeichnung gelingt, lernen wir an diesem Wochenende ihre wichtigsten Grundlagen kennen:

- das richtige Einschätzen der Proportionen,
- das Erkennen perspektivischer Zusammenhänge
- die Berücksichtigung gestalterischer Grundlagen
- die Anwendung der drei Elemente der Zeichnung
- den Umgang mit Licht und Schatten, Fläche und Raum

Die entscheidenden Materialien des Zeichnens, wie z. B. Bleistift, Feder, Kreide, Kohle und Farbstift werden hierbei vorgestellt und praktisch angewendet.

Bitte Bleistifte HB, 2B oder 4B, Anspitzer, Radiergummi, sowie Zeichenpapier der Größe DIN A3, Lineal und Schreibblock mitbringen. Zusätzliches Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

81010W8

Bernhard Lehmann, Künstler
Samstag/Sonntag, 10 bis 16 Uhr
27./28. Oktober, 14 Ustd.
Haus der VHS
42 € + 8,50 € Zusatzkosten

Im Atelier

Zeichnen will gelernt sein

AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Zeichnen bedeutet die Realität, aber auch Gedanken und Gefühle in einer zweidimensionalen Form auf Papier zu bringen. Aber wie fange ich das an?

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Methoden und Möglichkeiten der Umsetzung des Gesehenen. Anschaulich und verständlich werden wir uns mit den Themen Bildaufbau, Komposition, Perspektive und Räumlichkeit befassen.

Durch Ausprobieren verschiedener Zeichentechniken, Bleistift, Tusche und Feder etc. werden Sie herausfinden, welches Material Ihnen am meisten liegt.

Der Kurs ist offen für alle, die die Grundlagen des Zeichnens erlernen oder bereits bestehende Kenntnisse vertiefen wollen.

Vom Kursleiter werden 4 € für Zusatzmaterial erhoben.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: 1 Bleistift, 1 Zeichenblock Format A3, mindestens 170 g/qm. (Diese Bezeichnung betrifft die Stärke des Papiers und steht auf dem Block.)

Weitere Angaben zum Material erfolgen beim ersten Termin.

81011W8

Torsten Paul, Maler und Bildhauer
Montag, 19:30 bis 21 Uhr, 12 x 2 Ustd.
27. August – 26. November
Atelier Torsten Paul, Kleine Pfahlstr. 20 C
84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Zeichnen lernen –
am Anfang steht die Perspektive
Im Atelier**

Die Fähigkeiten zum körperhaften Zeichnen und Raumdarstellung werden erlernt und das künstlerische Sehen sensibilisiert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen grundlegende Mittel des Zeichnens in der praktischen Anwendung kennen; z. B. Proportion, Perspektive, Schraffur und Schattierung. Eine einzelne Beratung erfolgt während des Zeichnens und eine Auswertung nach Abschluss einer Arbeit. Der Kurs ist offen für alle, die am Zeichnen Freude haben.

Vom Kursleiter werden 4 € für Zusatzmaterial erhoben.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: 1 Bleistift, 1 Zeichenblock Format A3 mindestens 170 g/qm. (Diese Bezeichnung betrifft die Stärke des Papiers und steht auf dem Block.) Weitere Angaben zum Material erfolgen beim ersten Termin.

81012W8

Torsten Paul
Dienstag, 18:30 bis 20:15 Uhr, 12 x 2 Ustd.
28. August – 27. November
Atelier Torsten Paul, Kleine Pfahlstr. 20 C
84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

**Zeichnen für Unbegabte –
Jede/r kann zeichnen**

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die gern nach der Natur zeichnen möchten, aber glauben, nicht über die nötige Begabung zu verfügen. Wir lernen zunächst die vielfältigen gestalterischen Möglichkeiten des Bleistifts kennen und beschäftigen uns dann mit den grundlegenden Techniken, um Gegenstände und Figuren im Raum darzustellen. In Theorie und Praxis werden dabei Kenntnisse über Perspektive, Licht- und Schattensetzung, Proportion und Bildkomposition vermittelt.

Bitte folgendes Material mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, Zeichenblock Din A3 mit ausreichend viel Papier (ca. 20–30 Blatt) und stabiler Rückwand, Anspitzer und weiches Radiergummi.

81013W8

Frank Rosenthal
Samstag/Sonntag, 10 bis 16 Uhr
3./4. November, 14 Ustd.
Haus der VHS
42 € + 8,50 € Zusatzkosten



Stilleben

Mit einem weichen Bleistift beginnen wir, die Umrisse eines Objektes zu skizzieren. Linien werden parallel oder kreuzweise schraffiert, unser Objekt wird plastisch, und Details können herausgearbeitet werden. So erlernen Sie auf's Papier zu bannen, was Sie vor Ihren Augen sehen. Das Zeichnen von vertrauten, vorgefundenen oder arrangierten Gegenständen bietet die Möglichkeit Proportion und Licht und Schatten zu entdecken.

Dieser Lernprozess wiederum kann der Weg zum individuellen Ausdruck eines persönlichen Zeichenstils werden.

Bitte bringen Sie Zeichenpapier DIN A3 und Bleistifte in den Härtegraden HB bis 2B mit.

81014W8

Barbara Steinmeyer, freie Künstlerin
Mittwoch, 17:30 bis 20 Uhr, 12 x 3 Ustd.

29. August – 12. Dezember

(nicht am 19. September + 31. Oktober)

Haus der VHS

108 € + 12 € Zusatzkosten

Portrait zeichnen oder malen

Viele verschiedene Gesichter erfassen und in unterschiedlichen Techniken umsetzen, das möchte dieser Kurs für Anfänger und Praktizierende vermitteln.

Das Beobachten und die Umsetzung üben, dafür wird der eigene Blick geschult und das Sehen geschärft. Gemeinschaftlich entdecken und angeregt zu werden, erweitert die eigenen Fertigkeiten! Genießen Sie Kursatmosphäre, etwas Neues wagen, üben, entdecken oder vertiefen, dabei lustvoll gestalten und schaffen!

Bitte bringen Sie Papier A3 oder A2 sowie Material für die gewünschte Technik (Zeichnung, Aquarell, Pastell, Acryl,...), Stifte und Pinsel mit oder besprechen Sie es im Kurs.

Das Modellgeld ist in den Zusatzkosten enthalten.

81016W8

Petra Beyer

Donnerstag, 10 bis 12:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.

23. August – 6. Dezember

Haus der VHS

126 € + 42 € Zusatzkosten

Akt zeichnen oder malen

Der menschliche Körper ist eine super spannende Vorlage, zeichnerische Techniken zu erforschen und um zeichnerischen Ausdruck zu verfeinern zu können. Genaues Betrachten, Übung und Ausdauer bereichern das eigene Sehen und fordern gleichzeitig das Abstraktionsvermögen. Kurzübungen und Proportionslehre sollen Sie anregen, bekannte zeichnerische Formen zu verfeinern – aber auch neue Wege zu entdecken.

Unterschiedliche Menschen/Modelle bieten dafür immer wieder veränderte Herausforderungen. Neue und erfahrene KursteilnehmerInnen können dabei in sinnvollen Austausch treten und vielfältige Stilmittel miteinander vergleichen.

Bitte eigene Farben und Zeichenmaterial Ihrer Wahl mitbringen (auch einen Zeichenblock sowie Skizzenpapier, bitte nicht kleiner als DIN A3), Bleistifte: B, B2, B4, B6, Kohle, 2–3 Kreiden, Tusche, Feder, Pinsel, Wasserglas, Radierer, Schere, Kleber soweit vorhanden.

Das Modellgeld ist in den Zusatzkosten enthalten.

81017W8

Petra Beyer

Donnerstag, 18:30 bis 20:45 Uhr, 12 x 3 Ustd.

23. August – 22. November

Haus der VHS

108 € + 42 € Zusatzkosten

81018W8

Petra Beyer

Samstag/Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

10./11. November

Haus der VHS

48 € + 28,50 € Zusatzkosten

Sketchen/Zeichnen in Hannover-Mitte – dem Augenblick auf der Spur

Seien Sie Sketcher/ Zeichner vor Ort. In Begleitung sind Sie dem Augenblick auf der Spur mit Stift und Farbe!

In Skizzenbüchern mit kleiner Ausrüstung entstehen lebendige Bilder in uns und um uns. Wir tauschen uns aus, inspirieren einander, zeichnen zusammen vor Ort.

Bitte bringen Sie eigenes Material mit – falls vorhanden – wie z. B. ein kleines Grundsortiment Aquarellfarbe unterschiedliche Pinsel 2, 4, 6, 10, 2B Bleistift plus Radierkappe, 2 Skizzenbücher in verschiedenen Formaten z. B. 9 x 14 cm, 21 x 30 cm, 180–300 g Papier, kleine Plastikflasche für Wasser oder Pinsel mit Wassertank, Metallklemmen, Kugelschreiber, wasserfeste Filzstifte in 2–3 Stärken, evtl. Rohrfeder und Aquarellstifte mit oder schaffen es nach dem ersten Austausch im Kurs an.

81019W8

Petra Beyer

Freitag, 10 bis 13:30 Uhr, 14 x 4 Ustd.

24. August – 7. Dezember

Haus der VHS

168 € + 12 € Zusatzkosten

81020W8

Petra Beyer

Samstag, 10:30 bis 13:45 Uhr, 10 x 4 Ustd.

25. August – 1. Dezember

(nicht am 27.10., 03. + 10.11.)

Haus der VHS

120 € + 12 € Zusatzkosten

Sketchen nach Feierabend im schönsten Licht

81021W8

Petra Beyer

Freitag, 17 bis 19:45 Uhr, 12 x 3 Ustd.

31. August – 30. November

Haus der VHS

108 € + 12 € Zusatzkosten

DIE BESONDERE GESCHENKIDEE

! Ein Kurs der Volkshochschule Hannover

Die Empfängerin/der Empfänger erhält von Ihnen selbst oder direkt von uns einen Geschenkgutschein, auf Wunsch natürlich mit Ihrem Namen!

Den Geschenkgutschein bestellen oder erhalten Sie in der Anmeldung der Volkshochschule Hannover, Burgstraße 14, 30159 Hannover



MALEN

Malen lernen

Geeignet für alle Interessierten, die mehr über Malerei erfahren wollen. Es sind die unterschiedlichen Techniken, die die Malerei so spannend machen.

Dieser Kurs bietet für die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, klassische Deckfarbentechniken zu vergleichen:

- Acrylmalerei, eine relativ neue, aber sehr verbreitete Technik
- Temperamalerei, die älteste Deckfarbentechnik

In sinnvoller Reihenfolge werden diese zwei Techniken praktisch erprobt, Unterschiede und Gemeinsamkeiten untersucht.

Bei aller Praxis darf aber auch die Theorie nicht zu kurz kommen: Farbenlehre, Komposition und Perspektive, Licht und Schatten bestimmen seit Jahrhunderten die Malerei und sollen auch in diesem Kurs Basis für gelungene Werke sein.

Zum ersten Termin erfolgt eine ausführliche Materialbesprechung.

Zum Kennenlernen werden zunächst Farben zur Verfügung gestellt, sodass beim ersten Kurstermin nur Pinsel (Borsten und/oder Synthetik) und ein Malblock DIN A3 oder A2 (mind. 300 g/m²) mitzubringen sind.

81022W8

Bernhard Lehmann

Montag, 18:30 bis 20:45 Uhr, 8 x 3 Ustd.

15. Oktober – 3. Dezember

Haus der VHS

72 € + 12 € Zusatzkosten

Aquarell

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Kurs geht es um eine grundlegende Einführung in die Aquarell-Maltechnik. Die besonderen Merkmale des Aquarellierens werden durch einfache Malübungen herausgearbeitet. Vorzeichnung, Farbmischen und Auftragen der Farben sind zentrale Themen des Kurses. Die Bedeutung der Vorzeichnung für die Aquarellmalerei wird eingehend erläutert. Die TeilnehmerInnen werden vom Kursleiter entsprechend ihres Entwicklungsstandes individuell beraten.

Angesprochen sind alle, die die Grundlagen des Aquarellierens erlernen möchten oder schon über einige Grundkenntnisse verfügen. Materialabsprache erfolgt am ersten Kurstag. Vorhandenes Material kann gern mitgebracht werden. Vom Kursleiter werden 4 € für Zusatzmaterial erhoben.

Der 24. September und 26. November findet im Atelier Torsten Paul, Kleine Pfahlstr. 20 C statt.

81023W8

Torsten Paul

Montag, 17 bis 19:15 Uhr, 12 x 3 Ustd.

27. August – 26. November

Freizeitheim Lister Turm, Walderseestraße 100

111,60 € + 7 € Bearbeitungsentsgelt

Malen mit Acrylfarben

Dieser Kurs ist geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Es geht um die Freude an der Malerei: Acrylfarben sind unkompliziert und eignen sich für klassische Malweisen, aber auch zum Experimentieren. Auf unterschiedliche Bildformaten und mit diversen Materialien werden die eigenen, künstlerischen Vorlieben entdeckt.

Bitte bringen Sie für die ersten Stunden festes Zeichenpapier (Karton), Tücher und breite Pinsel mit. Farben können gegen Materialkosten gestellt werden.

881024W8

Harriet Sablatnig

Dienstag, 16:30 bis 18:45 Uhr, 13 x 3 Ustd.

4. September – 11. Dezember

Haus der VHS

117 € + 12 € Zusatzkosten

81025W8

Petra Beyer

Dienstag, 19 bis 21:15 Uhr, 13 x 3 Ustd.

28. August – 4. Dezember

Haus der VHS

117 € + 12 € Zusatzkosten

Malerei – „Eigene Glanzstückchen“

Sie erschaffen Bilder: farbig, lustvoll, gemeinsam oder individuell.

MAL mehr oder weniger – Gegensätze ziehen sich an – hart und weich, pastos und verdünnt, schwarz/weiß oder Farbe, Landschaft, Akt oder abstrakt.

Es wird auf Besonderheiten und Eigenschaften verschiedenster Farben/Techniken eingegangen, die sich zahlreich variieren lassen und schnell zu „Glanzstückchen“ werden können. Bitte eigene Bildideen mitbringen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie lernen, sich zu entscheiden, auszuprobieren, zu verwerfen und neues zu finden.

Bitte bringen sie folgende Materialien mit:

1 Grundsortiment 6–12 Farben, unterschiedliche Pinsel (weiche/harte, runde/flache, kleine/große), 1 Lappen, 2 Wassergefäße, 1 Mischsteller/-palette, kleinen Schwamm, verschiedene Leinwände oder Malgründe in ihrer Bedarfsmenge (2–3) und Größenvorstellungen.

81026W8

Petra Beyer

Mittwoch, 17:30-20 Uhr, 12 x 3 Ustd.

29. August – 5. Dezember

(nicht am 31. Oktober)

Haus der VHS

108 € + 12 € Zusatzkosten

81027W8

Petra Beyer

Samstag/ Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

8./9. Dezember

Haus der VHS

48 € + 8,50 € Zusatzkosten



Collage in Farb- und Materialmix

Die Collage ist in der bildenden Kunst bereits seit den 20er Jahren etabliert (in Hannover durch Kurt Schwitters) und erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Sie lädt zum Experimentieren mit den verschiedensten Materialien (Kork, Sand, Pappe, Seil, Netz, Faden und allerlei Fundstückchen) ein, die Sie bitte mitbringen sowie Leinwände, Malkarton, Buchseiten, Fotos und evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Spachtel. Die gestalterische Fähigkeit wird in der eigenen Komposition von Farbe und Material gestärkt und vermittelt. Im Kurs werden Zusatzkosten von 5 € oder je nach zusätzlichem Materialverbrauch verrechnet.

81028W8

Petra Beyer

Samstag, 14 bis 17 Uhr, Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 12 Ustd.

22./23. September

Haus der VHS

36 € + 8,50 € Zusatzkosten

81029W8

Petra Beyer

Samstag, 14 bis 17 Uhr, Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 12 Ustd.

1./2. Dezember

Haus der VHS

36 € + 8,50 € Zusatzkosten

Freies Malen II

Kalte und warme Farben, Harmonie und Dissonanz, Lasuren und pastoser Farbauftrag ... In diesem Kurs werden Grundtechniken der Malerei und der farbigen Gestaltung vermittelt. Die Originale im Sprengel Museum Hannover bilden den Ausgangspunkt für die eigene Arbeit und geben Anregungen zur Bildfindung und zur Auseinandersetzung mit Farbe, Form und Komposition. Dabei können vielfältig gegenständliche oder auch ganz abstrakte Bilder entstehen. Gemalt wird mit Acryl- oder auch Gouachefarben. Bitte mitbringen: Grundfarben und Weiß, Malblock A2 (mind. 300 g/m²), Borsten- oder Kunsthaarpinsel, Malspachtel, Schraubglas und Pappteller.

81030W8

Frank Rosenthal, Künstler

Freitag, 12:30 bis 14:45 Uhr, 14 x 3 Ustd.

7. September – 21. Dezember

Haus der VHS

126 € + 12 € Zusatzkosten

FOTOGRAFIE

Fotografie-Kurse an der VHS bieten neben der technischen Grundbildung zum Umgang mit Kamera, Blende, Fokus etc. auch inhaltliche Auseinandersetzung mit der Fotografie.

i Mehr Informationen zu unseren **KursleiterInnen** finden Sie online auf www.vhs-hannover.de -> **Über uns** -> **Unsere KursleiterInnen**

**Digitale Fotografie in schwarz-weiß
Bildgestaltung, Bildaussage, Bildkomposition, Umsetzung von Farben in Grautöne**

Immer noch ist die s/w-Fotografie eine wunderbare Form der Fotografie. Schließlich hat sich auch in der Vergangenheit trotz Farbfilmen ein großer Teil der Fotografen mit der s/w Fotografie beschäftigt. Vielleicht liegt es daran, dass s/w den Blick auf den wesentlichen Inhalt leitet und darüber hinaus Formen und Kontraste besser betont? Gerade im digitalen Zeitalter, wo Kameras Farbaufnahmen liefern, haben Schwarzweißaufnahmen ihren ganz besonderen Reiz. In diesem Kurs lernen Sie, schwarzweiß zu sehen und geeignete Motive schneller zu erkennen.

Wenn die Aufnahmen an Brillanz überzeugen sollen, muss die Umwandlung allerdings gelernt sein. Ein Schwarzweißfoto ist etwas anderes als ein Farbbild ohne Farbe! Ein gutes s/w Foto lebt vom guten Tonwertumfang. Am ersten Abend werden wir uns gemeinsam zwei Themen aussuchen, die wir dann an zwei Samstagen in die Praxis umsetzen. Diese Bilder werden wir dann auf dem PC mit den Programmen Photoshop und Lightroom in schwarz-weiß umsetzen und ausführlich gemeinsam besprechen.

Weitere Inhalte:
- Bildgestaltung (wie z. B. Goldener Schnitt)
- Bildaussage, Bildkomposition
- Lichtführung
- Unterschied zwischen RAW und JPG-Datei
- Unterschied zwischen RAW Konverter, Photoshop und Lightroom
- Farbton/Sättigung – Entsättigung
- Sechs Farbkanäle individuell regeln
- Kontraststeigerung mit Tonwertkorrektur

Umgang mit PC ist Voraussetzung, der Umgang mit Photoshop oder Lightroom ist wünschenswert.

87001W8

Petar Beres

30. August, 6./13. September

Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr, 3 x 2 Ustd.

1./8. September

Samstag, 11:30 bis 14:30 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

39,20 € + 16 € Zusatzkosten

87002W8

Petar Beres

1./8./15. November

Donnerstag, 19 bis 20:30 Uhr, 3 x 2 Ustd.

3./10. November

Samstag, 11:30 bis 14:30 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

39,20 € + 16 € Zusatzkosten

**Fotografieren
bedeutet Gestalten mit Licht**

Zur Erzielung stimmungsvoller Aufnahmen ist die Beherrschung des Lichtes unerlässlich. In einem eintägigen Kurs beschäftigen wir uns in einer Kombination von Innen- und Außenaufnahmen mit den Grundlagen der Belichtungsmessung und der Nutzung der herrschenden Lichtcharakteristik.

Zum Kursinhalt:

Belichtungsmessung

- Meßwinkel, Meßwertspeicherung
- Plus/Minus-Korrektur
- Belichtungsreihe, HDR-Technik
- Graukarte
- ISO-Zahl

Lichtcharakteristik

- Gegen-Streif-Vorderlicht
- Früh- Mittags- Abendlicht
- diffuses bzw. gerichtetes Licht
- Tages- Kunst- Mischlicht
- Weißabgleich

Blitztechnik

- Leitzahl
 - Schwenkreflektor
 - Tochterblitz, externes Blitzgerät
 - Rote Augen
 - Aufhellblitz, Aufhellschirm
 - Diffusor
 - Ringblitz, Scheinwerfer
- Bringen Sie bitte Ihre funktionsbereite Kamera mit!

87003W8

Wolf-Dieter Kempa

22. September

Samstag, 9:30 bis 15:30 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt



Digitalfotografie für EinsteigerInnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, ihre Digitalkamera besser kennen lernen und erste Gehversuche in digitaler Bildbearbeitung machen möchten.

Wir behandeln die gesamte digitale Bilderkette von der Aufnahme bis zur Bildausgabe. Dabei bearbeiten wir Themen wie Auflösung, Komprimierung, Bildgröße usw. und bringen sie ins Verhältnis zueinander.

Was muss ich eigentlich besonders beachten, wenn ich mit meiner Digitalkamera Sport-, Nacht- oder Blitzaufnahmen machen möchte?

Diese und andere Fragen werden wir im Kurs klären.

Der Kurs teilt sich in drei Bereiche:

- Einen theoretischen, in dem wir wichtige Grundlagen der Digitalfotografie erarbeiten.
- Einen praktischen, wo wir den Umgang mit der Digitalkamera auf einem längeren Fotospaziergang üben.
- Einen Bearbeitungsteil am PC, in dem wir die wichtigsten Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit spezieller Software (Photoshop) erlernen.

Zum ersten Abend können gerne eigene Bilder mitgebracht werden.

Erforderlich sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

87007W8

Thomas Damm

17. August – 7. November

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr, 4 x 4 Ustd.

25. August/1. September

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 2 x 6 Ustd.

(Außenaufnahmen)

Haus der VHS

78,40 € + 31 € Zusatzkosten

87004W8

René Ledrado

12. September – 24. Oktober

Mittwoch, 17 bis 20:15 Uhr, 5 x 4 Ustd.

22. September

Samstag, 10 bis 16 Uhr, 8 Ustd. (mit Pause)

Haus der VHS

78,40 € + 37 € Zusatzkosten

Aufbaukurs Digitalfotografie

Wer den Umgang mit der Kamera sicher beherrscht und tiefer in die Bildgestaltung einsteigen möchte, ist bei diesem Aufbaukurs Fotografie genau richtig. Nach einer kurzen Auffrischung zum Thema Blende, ISO und Verschlusszeit, widmen wir uns in verschiedenen Methoden der eigentlichen Gestaltung von Bildern. Was macht ein „gutes“ Foto aus? Welche Regeln gibt es hierbei zu beachten und welche zu brechen? Anhand eigener Bildbeispiele und Beispielen aus dem weiten Feld der Fotografie diskutieren wir verschiedene Stile und Umsetzungen mit dem Ziel, der eigenen Bildsprache etwas näher zu kommen. Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf dem Bereich der Portrait-Fotografie.

Zum ersten Termin bitte fünf eigene Fotos mitbringen, nicht zwingend Portrait-Fotos.

Erforderlich sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

87008W8

Thomas Damm

14. – 28. September

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr, 3 x 4 Ustd.

15. September

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 6 Ustd.

(Außenaufnahmen)

Haus der VHS

50,40 € + 25 € Zusatzkosten

Natur- und Landschaftsfotografie im Harz

Sowohl das wildromantische Ilsetal mit seinen kaskadearartigen Ilsefällen als auch die Teufelsmauer mit ihren imposanten Felswänden wird das Anlaufziel dieser Fototour. Der Weg entlang des kleinen Gebirgsflusses zählt zu den landschaftlich schönsten und abwechslungsreichsten Wanderwegen des Harzes.

Bei dieser Fototour werden wir uns vor allem mit der Bildgestaltung bei Landschaftsaufnahmen beschäftigen. Neben dem Einsatz von Blende und Zeit wird uns auch der Einsatz von Filtern als Gestaltungsmittel in der Landschaftsfotografie interessieren.

Bei einem Vorbereitungstermin werden wir alles Nötige für unsere Fototour besprechen. Nach der Fototour gibt es dann noch einen Termin, bei dem wir uns die gemachten Fotos anschauen und besprechen werden.

Benötigt werden:

- Kamera mit der Möglichkeit, Zeit und/oder Blende manuell einzustellen
- Fernauslöser oder Kamera mit Selbstauslöser
- evtl. Stativ
- evtl. Filter

87006W8

René Ledrado

29. August/5. September

Mittwoch, 17 bis 20:15 Uhr, 2 x 4 Ustd.

1. September

Samstag, 9 bis 17 Uhr, 10 Ustd.

(Außenaufnahmen)

Haus der VHS

50,40 € + 19 € Zusatzkosten

Licht in der People-Fotografie

Die People-Fotografie ist eines der besonders faszinierenden Gebiete der Fotografie, da es jedes Mal auch ein Zwiegespräch zweier Menschen ist: Fotograf und Modell.

Das Bild von einem Menschen steht und fällt aber neben der Pose auch mit dem Licht.

Wir befassen uns in diesem Kurs mit Themen wie Lichtführung, Hintergrundwahl und dem Umgang mit dem Modell. An einem Termin werden wir neben dem natürlichen Licht auch unseren Systemblitz (ge- und entfesselt) einsetzen. Am zweiten Fototermin arbeiten wir mit der Studioblitzanlage und verschiedenen Lichtformern.

Als Portraitmodelle fungieren wir alle und fotografieren uns gegenseitig.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich, lediglich eine eigene Kamera mit der Möglichkeit Halbautomaten einzustellen und ein externes Blitzgerät anschließen zu können sollte vorhanden sein.

Die gemachten Fotos werden dann am Computer besprochen und bearbeitet.

Der Kurs findet sowohl im Gebäude der VHS-Hannover statt, als auch im Ansichtssachen-Fotostudio in der List.

! Achtung: Aufgrund begrenzter räumlicher Möglichkeiten im Fotostudio, ist die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt!

10 € für Modellkosten im Kurs

87009W8

René Ledrado

7./28. November

Mittwoch, 17 bis 20:15 Uhr, 2 x 4 Ustd.

14./21. November

Mittwoch, 17 bis 20:15 Uhr, 2 x 4 Ustd.

(Fotostudio Ansichtssachen)

Haus der VHS

64 € + 19 € Zusatzkosten

Click & Walk – für alle

Sie sind gern in Bewegung und bereisen Städte auch jenseits der Sehenswürdigkeiten und haben Lust, zu fotografieren?

Fotografieren, Gehen, Umherschweifen, Kreativität und Bewegung.

Auf einer anspruchsvollen Route (ca. 10 km) durch Hannover fotografieren Sie, was Ihnen gefällt und auffällt. Wir machen Fotostop an Orten, die fotografische Themen (nicht immer) nahelegen und entwickeln neue Sichtweisen auf die bekannte Stadt.

Wir experimentieren mit den grundlegenden Dingen der Fotografie:

Standpunkt, Perspektive und Bildausschnitt. Betrachtungen über das Sehen und Wahrnehmen sind die Wegmarken. Schlenker in die Geschichte der Fotografie werden unternommen. Parallel zur „erwanderten“ Wegstrecke, fotografieren Sie Bildstrecken, die wir nach der Samstagswanderung am Sonntag in den Räumen der VHS auf einen PC laden.

Wir betrachten und analysieren die Bildreihen aller Kursteilnehmenden gemeinsam. Anhand der Bildbetrachtung erläutere ich technische und gestalterische Methoden der Fotografie. Die Fehlerquellen werden offengelegt und Kniffe auf dem Weg zu einem besseren Bild vermittelt.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Kursteilnehmende sollten an Digitalkamera (Akku + evtl. Reserveakku voll und Speicher leer), gutes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung denken.

i Weitere Informationen: www.uwestelter.com

Erforderlich: Grundkenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera und dem Computer

87010W8

Uwe Stelter, Fotograf

8./9. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 16:30 Uhr,
2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

56 € + 15,50 € Zusatzkosten

Portraits mit natürlichem Licht

Es ist möglich, mit gut gewähltem Licht wunderschöne Portraits zu zaubern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, Menschen in natürlicher Umgebung und mit natürlichem Licht zu porträtieren. Am Samstag starten wir nach den themenbezogenen Grundlagen mit der Fotopraxis. Als besondere Herausforderung werden wir uns gegenseitig fotografieren. So kann jede/r auch einmal in die Rolle des/der Fotografierten schlüpfen um zu erfahren,

welche Anweisungen wie leicht oder schwer umsetzbar sind. Sonntag beschließen wir das Fotowochenende mit einer Bildbesprechung. Mitzubringen sind eine Kamera, die über Halbautomatiken und/oder manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt. Auch Hilfsmittel wie Aufheller, Reflektoren oder sonstige Requisiten können dabei sein.

87028W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

24./25. November

Samstag, 9 bis 17 Uhr, 10 Ustd. (mit Pause)

Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

53,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Blaue Stunde & mehr

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die fasziniert sind von blauem Licht, der Fotografie in langen Verschlusszeiten und fotografischen Gestaltungsmöglichkeiten mit Lichtquellen, die uns die Stadt bietet. Der Montag startet mit einem Theorieteil. Hier werden ausführlich die grundlegenden und themenbezogenen Kameraeinstellungen besprochen - Blende, Verschlusszeit, ISO. Am Dienstag folgt der Praxisteil mit einem Rundgang durch Hannovers City. Aufkommende Fragen bezüglich Motivfindung, Bildgestaltung und Technik beantwortet und Hilfestellung geleistet. Mit der Bildbesprechung Donnerstag endet der Kurs. Mitzubringen sind eine Kamera, die über Halbautomatiken und/oder manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt und ein Stativ. Eventuelle Fahrtkosten und Eintrittsgelder sind selbst zu tragen.

87029W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

17./18./20. September

Montag, 17 bis 20 Uhr, 4 Ustd.

Dienstag, 18 bis 22:30 Uhr, 6 Ustd.

(Treffpunkt: Vor dem Brauhaus Meier's Lebenslust Ecke Osterstr./Friedrichswall)

Donnerstag, 17 bis 20 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

53,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Friedhof – mehr als „letzte Ruhestätte“

Friedhöfe erzählen uns Geschichten in vielfältigsten Formen. Die Inschrift auf Grabsteinen, Grabsteine selbst, Skulpturen und Natur - jedes Element für sich oder in Kombination bildet eine Vielzahl an fotografischen Möglichkeiten. Wir nähern uns durch unterschiedliche

Herangehensweisen der Umsetzung dieses besonderen Themas.

Nach einem Theorieteil am Samstag fahren wir zur Location für die ausgiebige Fotopraxis. Die Bildbesprechung am Sonntag rundet das Fotowochenende ab. Im Frühjahr 2019 wird es eine Ausstellung mit Fotoergebnissen aus diesem Kurs geben.

Mitzubringen sind eine Kamera, die über Halbautomatiken und/oder manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt. Bei Bedarf bitte ein Stativ mitbringen.

Mögliche Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

87030W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

13./14. Oktober

Samstag, 9 bis 17 Uhr, 10 Ustd. (mit Pause)

Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

53,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

EIN Licht – viele Möglichkeiten

Kreatives Arbeiten mit dem Systemblitz

„Wenn ich den Blitz benutze, sehen meine Bilder total unnatürlich aus! Totgeblitzt, Schlagschatten, völlig unterbelichtet oder alles zusammen!“ Dabei ist der Systemblitz ein ebenso praktischer wie vielseitiger Helfer und bietet Raum für viel mehr als nur ein Extra-Licht. Nach der Theorie widmen wir uns ausgiebig der Fotopraxis. Wir werden uns gegenseitig fotografieren und dabei den Einsatz des Blitzes ausprobieren. Wir üben die optimale Lichtsetzung inkl. entfesseltes Blitzen. Zuletzt beschließen wir den Fotokurs mit einer Bildbesprechung.

Mitzubringen sind eine Kamera, die über Halbautomatiken und/oder manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt und den vorhandenen Systemblitz + evtl. Zubehör zum Ausprobieren. Der Zusammenhang von Blende, Verschlusszeit und ISO sollte verstanden sein.

87031W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

29. Oktober, Montag, 18 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

30. Oktober, Dienstag, 17 bis 21 Uhr, 5 Ustd.

5. November, Montag, 17 bis 20 Uhr, 5 Ustd.

8. November, Dienstag, 17:45 bis 21 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

68,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



Lost Place Fotografie – Faszination verlassene Orte

Wir begeben uns an einen geheimnisvollen, verlassenen Ort im Harz. Eine Exkursion zu dem 135 km entfernten Ort (ab VHS), an dem wir fotografisch unserer Faszination von Geschichte, morbiden Gebäuden und Zerfall nachgehen. Ein kurzer Theorieteil am Freitag in der VHS dient als Möglichkeit Fragen bezüglich Motivfindung, Bildgestaltung und Technik zu beantworten sowie Fahrgemeinschaften für den nächsten Tag zu bilden. Am Samstag treffen wir uns im Harz an unserem „Lost Place“. Eine Bildbesprechung am Sonntag rundet das Fotowochenende ab. Mitzubringen sind eine Kamera, die über Halbautomatiken und/oder manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt und bei Bedarf ein Stativ. Fahrtkosten sind selbst zu tragen. Für den Eintritt werden 25 € in bar am Freitag in der VHS eingesammelt.

Festes Schuhwerk erforderlich!

87032W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

10. August, Freitag 17:45 bis 20 Uhr, 3 Ustd.

11. August, Samstag, 10 bis 18 Uhr, 10 Ustd.
(mit Pause)

12. August, Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS

64,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Fahrtkosten und Eintrittsgelder sind selbst zu tragen.

87033W8

Angelika Zwick, Dominique Leppin

28. September, Freitag 17:45 bis 20 Uhr, 3 Ustd.

29. September, Samstag, 10 bis 18 Uhr,
10 Ustd. (mit Pause)

30. September, Sonntag, 10 bis 13:15 Uhr, 4 Ustd.
Haus der VHS

64,60 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Fahrtkosten und Eintrittsgelder sind selbst zu tragen.

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Stephan Kaps

SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-44776

ORT Haus der VHS, Raum 233, 2. Etage

E-MAIL aktiv.vhs@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Tatjana Werner

TEL (0511) 168-36250

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage

E-MAIL regina.napp@hannover-stadt.de

HANDWERK UND TECHNIK >>>

NÄHEN

Nähen für EinsteigerInnen

In diesen Kursen lernen Sie, mit der Nähmaschine vertraut zu werden, erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und nähen für sich ein unkompliziertes Kleidungsstück. Eigene Ideen können mit der Kursleiterin, soweit sie umsetzbar sind, abgesprochen werden.

Zum ersten Unterricht bringen Sie bitte mit: Schreibzeug, Zentimetermaß, Schnittfolie, Stecknadeln, Garn, Schere und Stoffreste für die ersten Nähversuche. Bitte noch keinen Stoff kaufen. Gerne können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Diese Kurse setzen keine Nähkenntnisse voraus und finden im Hauptgebäude der Volkshochschule statt.

93005W8

Margret Tittmann, Damenschneiderin

18. September – 20. November

(nicht in den Ferien)

Dienstag, 16:45 bis 19 Uhr, 8 x 3 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 19 € Zusatzkosten

93006W8

Margret Tittmann, Damenschneiderin

18. September – 20. November

(nicht in den Ferien)

Dienstag, 19:15 bis 21:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 19 € Zusatzkosten

93009W8

Ilona Burgstaller, Damenmaßschneiderin,
Dipl.-Modedesignerin

17. Oktober – 28. November

Mittwoch, 19 bis 21:15 Uhr, 7 x 3 Ustd.

Haus der VHS

58,80 € + 19 € Zusatzkosten

93101W8

Rita Kirschstein, Dipl.-Designerin

14. Januar – 18. März 2019

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 10 x 3 Ustd.

Haus der VHS

84 € + 19 € Zusatzkosten

Nähkurs für Fortgeschrittene

Dieses Angebot eignet sich für fortgeschrittene AnfängerInnen, die den Umgang mit der Nähmaschine beherrschen, sich allerdings noch nicht an die Kleidungsstücke herangetraut haben.

Im Kurs sollen Nähtechniken und Schnittkenntnisse vermittelt werden, die später selbstständiges Arbeiten ermöglichen.

Zum ersten Unterricht bringen Sie bitte mit: Nähutensilien, sowie Stoff/Schnitt/Schnittpapier.

Je nach Bedarf können die Projekte erst besprochen werden.

93007W8

Natalie Poehl, Damen- und Herrenmaßschneidermeisterin

20. September – 22. November

(nicht in den Ferien)

Donnerstag, 16:45 bis 19 Uhr, 8 x 3 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 19 € Zusatzkosten

93008W8

Natalie Poehl, Damen- und Herrenmaßschneidermeisterin

20. September – 22. November

(nicht in den Ferien)

Donnerstag, 19:15 bis 21:30 Uhr, 8 x 3 Ustd.

Haus der VHS

67,20 € + 19 € Zusatzkosten

THEMENANGEBOTE AM WOCHENENDE

Dessous – Am liebsten selbst genäht

Dessous müssen chic aussehen und erschwinglich sein.

Lernen Sie, wie Sie auf einfache Weise einen BH mit passendem Slip nähen können.

Schlicht, ausgefallen, mit oder ohne Spitze – lassen Sie Ihre eigenen Vorstellungen wahr werden. Es ist einfacher, als Sie denken.

Bei der Vorbesprechung werden Ihnen Schnitt- und Stoffmuster vorgestellt.

93010W8

Rita Kirschstein, Dipl.-Designerin
22. Oktober, Montag, 17:15 bis 18 Uhr
(Vorbesprechung)
3. November, Samstag, 10 bis 16 Uhr
4. November, Sonntag, 10 bis 14 Uhr
13 Ustd.
Haus der VHS
36,40 € + 12,50 € Zusatzkosten

Ein Kuschelfreund fürs Leben – selbst genäht

Für AnfängerInnen geeignet

Alle Kinder und auch Erwachsene lieben Kuscheltiere, aus guten Gründen... Aus geeigneten Plüschstoffen können Sie in diesem Kurs einen langlebigen Freund, eine Wärmflaschen-Hülle oder auch einen Kuscheltier-Rucksack nähen. Sie erlernen, ein Schnittmuster individuell abzuwandeln und mit besonderen Details anzureichern. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf Sicherheitsnähte und Verarbeitung, um den „gelebten Strapazen und Freundschaftsanforderungen“ in der Benutzung gerecht zu werden. Möglich ist auch die Kombination von verschiedenen Stoffen – so dass ein individuelles Begleiterlein entsteht.

93013W8

Ilona Burgstaller, Damenmaßschneiderin, Dipl.-Modedesignerin
15. Oktober, Montag, 17:15 bis 18:45 Uhr
(Vorbesprechung)
20. Oktober, Samstag, 11 bis 14 Uhr
21. Oktober, Sonntag, 11 bis 14 Uhr, 10 Ustd.
Haus der VHS
28 € + 12,50 € Zusatzkosten

Änderungen selbst erledigt

Manchmal warten Kleidungsstücke darauf, wieder richtig zu sitzen – und dann gerne getragen zu werden. In diesem Nähkurs bekommen Sie Tipps für verschiedene Änderungen, die häufig anfallen. Sie lernen, eine Jeans im Originalsaum zu kürzen oder einen neuen Reißverschluss einzunähen. Auch Kleidungsstücke enger zu nähen ist in einem gewissen Rahmen unkompliziert – ebenso die Erweiterung. Schnitte lassen sich auch vergrößern oder verkleinern. Mit der gezeigten Technik kann man so gut wie jeden Schnitt auf die eigene Größe bringen. Etwas Näherfahrung und der sichere Umgang mit einer Nähmaschine sind sinnvoll.

93015W8

Ilona Burgstaller, Damenmaßschneiderin, Dipl.-Modedesignerin
24. November, Samstag, 11 bis 14 Uhr
25. November, Sonntag, 11 bis 14 Uhr
8 Ustd.
Haus der VHS
22,40 € + 12,50 € Zusatzkosten

Nähtreff für beginnende Spezialisten am Samstag

An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit, Kleidung oder andere Nähprojekte in handwerklich anspruchsvoller Atmosphäre zu nähen (Gruppengröße max. 8 TN). Je nach Kenntnisstand werden, mit individueller Betreuung, Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die zum Erfolg führen, eigene Ideen zu verwirklichen. Näherfahrung und der sichere Umgang mit der Nähmaschine sind Voraussetzung. Bitte mitbringen: Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Zutaten), Nähutensilien, ggf. Papier zum Durchpausen des Schnittes.

93021W8

Christine Grabber, Dipl. Modedesignerin, Damenschneidergesellin
27. Oktober
Samstag, 10 bis 16:30 Uhr
8 Ustd.
Haus der VHS
32 € + 12,50 € Zusatzkosten

93022W8

Christine Grabber, Dipl. Modedesignerin, Damenschneidergesellin
1. Dezember
Samstag, 10 bis 16:30 Uhr
8 Ustd.
Haus der VHS
32 € + 12,50 € Zusatzkosten

**Nähen, weil es Spaß macht
Kompaktkurs am Wochenende
für AnfängerInnen und fortgeschrittene
AnfängerInnen**

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 seinem Hobby zu frönen? Dann realisieren Sie doch in diesem Kurs Ihre Vorstellungen und nähen Sie 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 Zuschnitt und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Der erste Abend dient der Vorbesprechung. Bitte kaufen Sie noch keine Stoffe oder Schnitte. Sollte schon Material vorhanden sein, bringen Sie es bitte mit um eventuelle Fragen zu klären.

93012W8

Cornelia Kiehm, Damenschneidermeisterin
10. September, Montag, 18 bis 19:30 Uhr
(Vorbesprechung)
21. September, Freitag, 18 bis 21 Uhr
22. September, Samstag, 9:30 bis 16:15 Uhr
23. September, Sonntag, 9:30 bis 13:15 Uhr
20 Ustd.
Haus der VHS
56 € + 19 € Zusatzkosten

93111W8

Cornelia Kiehm, Damenschneidermeisterin
7. Februar 2019, Donnerstag, 18 bis 19:30 Uhr
(Vorbesprechung)
15. Februar 2019, Freitag, 18 bis 21 Uhr
16. Februar 2019, Samstag, 9:30 bis 16:15 Uhr
17. Februar 2019, Sonntag, 9:30 bis 13:15 Uhr
20 Ustd.
Haus der VHS
56 € + 19 € Zusatzkosten

Angefangene Nähprojekte oder ist ein neues, selbst genähtes Kleidungsstück in Planung?

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Kleidung oder andere Nähprojekte unter fachkundiger Anleitung zu verwirklichen. Je nach Kenntnisstand werden, mit individueller Betreuung, Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die zum Erfolg führen, um eigene Ideen zu verwirklichen. Näherfahrung und der sichere Umgang mit der Nähmaschine sind Voraussetzungen. Bitte mitbringen: Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Zutaten) Nähutensilien, ggf. Papier zum Durchpausen des Schnittes.



93018W8

Christine Grabber, Dipl. Modedesignerin,
Damenschneidergesellin

8./9. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 16:30 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

59,20 € + 12,50 € Zusatzkosten

93019W8

Christine Grabber, Dipl. Modedesignerin,
Damenschneidergesellin

10./11. November

Samstag/Sonntag, 10 bis 16:30 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

59,20 € + 12,50 € Zusatzkosten

STRICKEN UND HÄKELN

Stricken, Häkeln – voll im Trend

Für AnfängerInnen

Der ideale Workshop um ins Trendthema „Stricken und Häkeln“ einzusteigen. Sie erlernen Grundkenntnisse im Stricken und Häkeln oder erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Alles wird anschaulich vorgeführt und erklärt. Auf diese Weise erstellen Sie im Kurs z. B. Socke, Stulpe, Mütze oder Schal. Auch im Bereich Home-Deko können schöne Accessoires gefertigt werden. Einige Beispielmuster werden vorgestellt. Modellhefte sind im Kurs vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Totale AnfängerInnen bringen bitte zum ersten Abend 50g Baumwollgarn (Topflappengarn), Strick- und Häkelnadel in entsprechender Stärke mit. Ist schon eine genaue Vorstellung für das Werkstück vorhanden, kann entsprechendes Material mitgebracht werden.

93014W8

Cornelia Kiehm, Damenschneidermeisterin

16. Oktober – 6. November

Dienstag, 18 bis 21 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

44,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

93114W8

Cornelia Kiehm, Damenschneidermeisterin

5. – 26. Februar 2019

Dienstag, 18 bis 21 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

44,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

HANDWERK KREATIV

Tierisch filzig

Nassfilzkurs für TeilnehmerInnen mit und ohne Filzerfahrung

Dieser Nassfilzkurs eignet sich für Filzeinsteiger und TeilnehmerInnen mit Filzerfahrung. Wir erarbeiten Tiere oder Figuren im Vollfilzverfahren oder in Schablonentechnik, je nachdem, was sich für das gewünschte Objekt am besten eignet. Die individuellen Filzviecher bekommen schon während des Filzprozesses einen ganz eigenen charmanten Charakter, sodass man ausgesprochen viel Spaß bei der Herstellung des Filzfreundes hat. Gearbeitet wird mit feinsten Merinowolle im Kammzug und im Vlies. Mitzubringen sind: 3–4 Handtücher, 1 scharfe Schere, 1 Plastikschaale ca. 25 cm Durchmesser, 2 Plastiktüten. Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

83001W8

Claudia Ries

21. Oktober

Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Weihnachtsfilzerei

Nassfilzkurs für TeilnehmerInnen mit und ohne Filzerfahrung

Dieser Nassfilzkurs eignet sich für Filzeinsteiger und TeilnehmerInnen mit Filzerfahrung. Wir stellen aus feinsten Merinowolle individuelle Weihnachtsgeschenke her. Taschen, Handyhüllen, Dekoobjekte, Windlichter, Utensilien und vieles mehr ist möglich. Gearbeitet wird mit feinsten Merinowolle im Kammzug und im Vlies. Mitzubringen sind: 3–4 Handtücher, 1 scharfe Schere, 1 Plastikschaale ca. 25 cm Durchmesser, 2 Plastiktüten. Für Windlichter muss ein entsprechendes Glas, z. B. Einweckglas, mitgebracht werden. Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

83002W8

Claudia Ries

9. Dezember

Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

i SPENDENAUFTRUF

Wir suchen für das Projekt „Mütter in Not“ dringend **Wollreste**. Ehrenamtliche der Evangelischen Familienbildungsstätte stricken seit vielen Jahren Babydecken, Mützen, Jäckchen, die an Bedürftige weitergegeben werden.

Wenn Sie sich beteiligen möchten, können Sie gerne Ihre Wollreste in der VHS, Burgstraße 14, Raum 232 abgeben.

Herzlichen Dank!



Die Lederwerkstatt

Wollten Sie sich schon immer mal eine schöne Ledertasche selbst herstellen? Benötigen Sie für Ihr mittelalterliches Gewand noch das ein oder andere Accessoire aus Leder oder den ein oder anderen Beutel? Oder wollen Sie lernen, wie man Lederreparaturen selbst machen kann? Dies und vieles anderes wollen wir in diesem Kurs kennenlernen. Sie können in jeden Bereich hereinschnuppern. Dabei sollen Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt werden. Jede/r soll versuchen, eigene Ideen aus Leder umzusetzen. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, die das Material Leder bietet. Auch die Rüstung für den Schwertkämpfer ist möglich! Dies muss im Vorfeld mit dem Kursleiter abgesprochen werden. Vermittelt werden verschiedene Kenntnisse der Lederverarbeitung. Vom Nähen mit der Ahle über verschiedene Flecht- und Fädeltechniken bis zum Nieten. Natürlich wird auch über die Herkunft des Materials und seine Herstellung gesprochen. Verwendet wird ausschließlich vegetabil gegerbtes Leder mit nachgewiesener Herkunft.

Materialkosten von 20 € bzw. nach Verbrauch werden im Kurs erhoben.

83003W8

Achim Dux

24. November

Samstag, 10:30 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

83103W8

Achim Dux

26. Januar 2019

Samstag, 10:30 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

22,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

KERAMIK

Keramikarbeiten für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten Sie kreativ mit verschiedenen Tonarten ohne Töpferscheibe. Sie erlernen neue oder verbessern Ihnen bekannte Durchführungstechniken und verarbeiten entsprechend passende Glasuren.

82001W8

Bärbel Klamke

15. August – 5. Dezember

(nicht am 3. + 31.10.)

Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

Stadtteilzentrum Ricklingen, Ricklinger

Stadtweg 1

84 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

METALLVERARBEITUNG

Goldschmieden für AnfängerInnen

Die Arbeit des Goldschmieds ist es, aus Gold und Silber Schmuck anzufertigen. In neuerer Zeit sind andere, zum Teil ungewöhnliche Materialien hinzugekommen, die Arbeitstechniken in der Werkstatt aber haben sich kaum verändert. Die Goldschmiedekunst ist ein Handwerk geblieben.

An diesem Wochenende werden Sie grundlegende Verfahren der Schmuckanfertigung kennenlernen. Mit den Techniken Sägen, Feilen, Nieten und verschiedener Arten der Oberflächenbehandlung können Sie einfache Schmuckstücke anfertigen und sich damit die Grundlage für das Herstellen aufwendiger Schmuckstücke schaffen. Als Materialien können Sie Silber, Messing, Kupfer, Acrylglas u. a. verarbeiten. Neben dem handwerklichen wird auch der gestalterische Prozess begleitet. In der Vorbesprechung werden Ihnen anhand von Beispielen Möglichkeiten des Kurses aufgezeigt und Anregungen gegeben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Materialkosten richten sich nach der Ausführung der einzelnen Schmuckstücke und werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

82004W8

Brigitta Müller, Diplom-Designerin für Metall

19. September, Mittwoch, 18 bis 20 Uhr,

2 Ustd. (Vorbesprechung)

22./23. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 2 x 9 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

82104W8

Brigitta Müller, Diplom-Designerin für Metall

16. Januar 2019, Mittwoch, 18 bis 20 Uhr,

2 Ustd. (Vorbesprechung)

19./20. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 2 x 9 Ustd.

Haus der VHS

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Schweißen für AnfängerInnen

Sie erlernen hier Gasschmelzschweißen mit Brennschneiden und ggf. Hartlöten, MAG-Schweißen, Lichtbogen-Hand-Schweißen und WIG-Schweißen. Dazu benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie lernen die Einstellung, Handhabung und Pflege der Schweißgeräte, die richtige Brennerführung, eine fehlerfreie Anwendung und die Einhaltung der Sicherheitsvorschriften durch praktische Übungen kennen. Am Ende des Kurses können Sie selbstständig und kompetent das richtige Verfahren auswählen und anwenden.

Zu Ihrer Sicherheit tragen Sie bitte nur langärmelige Kleidung. Arbeitskleidung mit Kopfbedeckung wäre vorteilhaft. Alles andere wird gestellt.

Zusatzkosten in Höhe von 42 € für Material werden im Kurs eingesammelt.

82007W8

Stephan Claus, Maschinentechniker,

Lehrer für Fachpraxis mit dem Schwerpunkt Schweißtechnik an der bbs|me

18. Oktober – 15. November

Donnerstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 5 x 4 Ustd.

Berufsbildende Schule ME, Lavesallee 14,

Werkstattgebäude auf dem Innenhof

56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

82008W8

Stephan Claus, Maschinentechniker,

Lehrer für Fachpraxis mit dem Schwerpunkt Schweißtechnik an der bbs|me

22. November – 20. Dezember

Donnerstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 5 x 4 Ustd.

Berufsbildende Schule ME, Lavesallee 14,

Werkstattgebäude auf dem Innenhof

56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

82108W8

Stephan Claus, Maschinentechniker,

Lehrer für Fachpraxis mit dem Schwerpunkt Schweißtechnik an der bbs|me

9. Januar – 6. Februar 2019

Mittwoch, 17:30 bis 20:45 Uhr, 5 x 4 Ustd.

Berufsbildende Schule ME, Lavesallee 14,

Werkstattgebäude auf dem Innenhof

56 € + 7 € Bearbeitungsentgelt



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Evelyn Schmidt

SPRECHSTUNDE nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-42076

ORT Haus der VHS, Raum 232, 2. Etage

E-MAIL evelyn.schmidt@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Martina Zwickert-Cetin

TEL (0511) 168-43918

ORT Haus der VHS, Raum 210, 2. Etage

E-MAIL martina.zwickert-cetin@hannover-stadt.de

@hannover-stadt.de



KOMPETENZEN >>>



In Kooperation mit dem Bildungswerk ver.di

Vorankündigung

Weiterbildung nach dem Rahmenplan

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse

Die Vielfalt der Gesellschaft bildet sich in Kindertageseinrichtungen ab. Gemeinsame Erziehung und Bildung aller Kinder, gleich welcher Herkunft oder mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Um diesem erfolgreich nachkommen zu können, bedarf es unter anderem der fundierten Kenntnisse und Fähigkeiten der Fachkräfte. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher*in oder Sozialpädagoge*in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Weiterbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Diese Weiterbildung erfolgt nach dem Rahmenplan „Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse“ und erfüllt die notwendigen Voraussetzungen, um bei erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung anstelle einer heilpädagogischen Fachkraft tätig sein zu dürfen.

Die Weiterbildung ist berufsbegleitend konzipiert und gliedert sich in 14 Themenbausteine.

Inhalt/Einzelthemen

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen
- Integration im Kontext gesellschaftlicher Entwicklung
- Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze im Kindergarten im Kontext integrativer Arbeit
- Beobachtung
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Partizipation, Kommunikation und Sprache
- Pädagogisches Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Praxis in Tageseinrichtungen für Kinder mit und ohne Behinderung
- Pädagogik, Diagnostik und Therapie als interdisziplinärer Auftrag
- Die Tageseinrichtung für Kinder als Bildungs- und Erfahrungsraum
- Zusammenarbeit mit Eltern, Familien und Institutionen

Zielgruppe

Erzieherinnen und Erzieher

Abschluss

Der Abschluss der Weiterbildung ist vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt und berechtigt, anstelle einer Heilpädagogin/ eines Heilpädagogen in einer integrativen Kindertageseinrichtung tätig zu werden.

Infoabend

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18 Uhr
 Haus der VHS
 Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2019
 Umfang: 280 Ustd.
 Kosten: 2.300 €

Veranstaltungsorte

Bildungswerk ver.di, Goserie 10,
 30159 Hannover
 und Ada- und Theodor-Lessing-VHS,
 Burgstraße 14, Hannover

i Informationen und inhaltliche Beratung

QuBE im Bildungswerk ver.di
 Silke Frerichs, Goserie 10, 30159 Hannover
 Tel. (0511) 12 400-512
silke.frerichs@bw-verdi.de

Ada- und Theodor-Lessing VHS Hannover
 Burgstraße 14, 30159 Hannover
 Evelyn Schmidt
 Tel. (0511) 168-420 76
evelyn.schmidt@hannover-stadt.de

Vorankündigung

**NLP Grundlagenlehrgang
Neuro-Linguistisches-Programmieren in
Theorie und Praxis**

Das Neuro-Linguistische Programmieren wurzelt tief in der humanistischen Psychologie, ist als „Werkzeugkoffer“ ein Klassiker und mittlerweile in vielen Bereichen anwendbar. Mögliche Einsatzfelder sind professionelle Gesprächsführung, wirkungsvolles (Selbst-) Coaching, gehirngerechte Pädagogik, funktionierendes Marketing.

NLP ist lösungs- und ressourcenorientiert. Eine Grundannahme des NLP besagt: „Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen.“

Lernen Sie in diesem Lehrgang Strategien erfolgreicher Kommunikation mit sich selbst und mit anderen, sowie die Werkzeuge für wirkungsvolles Selbstmanagement und für die Erreichung persönlicher Ziele kennen.

Inhalte:

1. Ausgewählte Axiome/Grundannahmen des NLP
2. Kalibrieren, Pacing und Leading
3. Rapport herstellen und aufrechterhalten
4. Repräsentationssysteme VAKOG
5. Zielrahmen
6. Einführung in Grundlagen des Ankerns
7. Wertschätzendes und sinnesspezifisches Feedback
8. Assoziation, Dissoziation; 1., 2., 3. Position (Wahrnehmungspositionen)
9. Einführung Logische Ebenen
10. Zielorientiertes und ökologisches Ressourcenmanagement
11. Einführung in das Meta-Modell der Sprache
12. Einführung in das Milton-Modell der Sprache

Dieser Kurs ist zertifizierbar als NLP-Basic (nach DVNLP)

Kosten für das Zertifizierungssiegel: 19 €

22060S8

Ulrich Fischer, Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP)

Haus der VHS

Info-Abend :

Freitag, 9. November 2018, 17:30 Uhr

Lehrgangsbeginn: 5. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 17:30 Uhr

5./6. Januar, 9./10. Februar, 2./3. März, 13./14. April, 4./ 5. Mai 2019

790 € (auch zahlbar in Raten, Ermäßigungen sind grundsätzlich nicht möglich)

In Planung: ein Aufbaukurs, dessen Teilnahme im Anschluss an das Grundlagenseminar dann die Zertifizierung zur Ausbildungsstufe NLP-Practitioner (DVNLP) ermöglicht.

i Mehr Informationen unter:

www.dvnlp.de/nlp-ausbildung/uebersicht/

© Beschreibungstext 2018 by Ulrich Fischer (Inhaltsliste gemäß DVNLP)

Lehrgang Schreibwerkstatt

**Die Heilkraft der Sprache
Autobiographisches Schreiben zur
kreativen Persönlichkeitsentwicklung**

In diesem Lehrgang, der als Schreibwerkstatt durchgeführt wird, lernen Sie Methoden und Techniken des kreativen und autobiographischen Schreibens kennen. Durch einen spielerischen Umgang mit Worten in einem bewertungsfreien Raum gelangen Sie zu einem reicheren sprachlichen Ausdrucksvermögen und finden allmählich Ihren ganz persönlichen Ton, Ihre eigene Stimme. Sie erleben die befreiende Wirkung des assoziativen Schreibens genauso wie die ordnende und klärende Kraft der poetisch gestalteten Sprache.

Abwechslungsreiche Übungen und Anleitungen zur Biographie-Arbeit ermöglichen Ihnen neue Einsichten in Lebenszusammenhänge. Schreibend können Sie aus ganz unterschiedlichen Perspektiven auf positive wie kritische Lebensereignisse blicken. So hilft Ihnen das Schreiben dabei, die eigene Lebensgeschichte in einer poetischen Selbstanalyse besser zu verstehen. Gleichzeitig schärfen Sie dabei Ihre (Selbst-) Wahrnehmung und entwickeln eine höhere Achtsamkeit und Empathie für sich und andere. Dabei ist der wertschätzende Gedankenaustausch mit den anderen TeilnehmerInnen ein wichtiger Bestandteil der schreibenden Selbstreflexion. In der Gruppe können die eigenen Texte vorgelesen und in ihrer Resonanz auf die anderen noch einmal neu erfahren und weiterentwickelt werden. Dieses Angebot wendet sich an alle Menschen, die gerne schreiben und sich kreativ mit ihrer Biographie auseinandersetzen möchten, sowie an pädagogische und therapeutische Fachkräfte, die das Schreiben und die Heilkraft der Sprache professionell einsetzen wollen. Die Teilnahme erfordert keine literarischen Kenntnisse oder außergewöhnliche Sprachfertigkeiten, sondern nur die Lust am Schreiben!

Der Lehrgang besteht aus fünf Wochenendworkshops, die in Modulen Grundlagen und Methoden des kreativen Schreibens und der Biographie-Arbeit vermitteln sowie einem viertägigen Bildungsurlaub, in dem eigene Schreibprojekte in Angriff genommen, weiterentwickelt und präsentiert werden.

21001S8

Christina Rohwetter

Literaturwissenschaftlerin M.A., Zertifizierte Leiterin für literarische Schreibwerkstätten und Poesietherapie.

Haus der VHS

Info-Abend: Mittwoch, 17. Oktober 2018, 18 Uhr

Lehrgangsbeginn: 22. Februar 2019

Freitag 16:30 bis 20:30 Uhr,

Samstag oder Sonntag 10 bis 17 Uhr

22./23. Februar, 22./23. März, 3./5. Mai,

31. Mai/1. Juni, 28./29. Juni 2019

Bildungsurlaubswoche: Montag bis Donnerstag

1. – 4. Juli, täglich von 9:30 bis 16:30 Uhr

600 € (auch zahlbar in Raten, Ermäßigungen sind grundsätzlich nicht möglich)

WIR SAGEN DANKE!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen SpenderInnen, die für das Projekt „Mütter in Not“ uns bei der Suche nach Wollresten so tüchtig unterstützt haben. Durch Ihre Spenden sind wieder viele Babydecken, Mützen und Jäckchen von den Ehrenamtlichen der Evangelischen Familienbildungsstätte gestrickt worden. Unterstützen Sie weiterhin dieses sinnvolle Projekt und werden Sie Teil dieser Aktion (siehe Seite 140)!





Lehrgang in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V.

Lösungsorientierte systemische Beratung

In dieser einjährigen beruflichen Fortbildung lernen die TeilnehmerInnen in einer Mischung aus Theorie, praktischen Anwendungen und Fallbesprechungen, den lösungsorientierten systemischen Ansatz in der BeraterInnen-tätigkeit kompetent einzusetzen. Beim systemischen Beratungsansatz liegt der Focus auf Ressourcen- und Lösungsorientierung. Durch die Berücksichtigung des Gesamtkontextes werden die Wechselwirkungen zwischen den beteiligten Personen (sei es die Familie, ein Team oder eine Organisation) transparent gemacht und durch entsprechende systemische Interventionen erste Lösungsansätze sichtbar, die wiederum neue Handlungsoptionen ermöglichen und somit eine Veränderung der Gesamtsituation herbeiführen. Neben den theoretischen Inhalten ist auch viel Raum für praktische Anwendungen, um die gelernten Methoden üben zu können, aber auch deren Wirkung bei sich selbst zu erfahren. Die TeilnehmerInnen haben die Gelegenheit eigene Fälle (z. B. aus ihrem Arbeitskontext) einzubringen und diese besprechen zu lassen.

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die bereits beratend tätig sind und ihr Methodenspektrum erweitern oder sich gezielt systemisch lösungsorientierte Beratungskompetenzen aneignen möchten. Bei Interesse übersenden wir Ihnen gern unser ausführliches Falblatt.

Der Lehrgang findet in sechs Blöcken à 20 Unterrichtsstunden im Abstand von zwei Monaten statt.

Gudrun Woscholski ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin und systemische Familientherapeutin.

22049S8

Gudrun Woscholski

Infoabend: Montag, 3. Dezember 2018, 19 Uhr
Bildungsverein, Viktoriastraße 1

Lehrgangsbeginn: 8. Februar 2019

Freitag, 17 bis 21 Uhr, Samstag, 9 bis 18 Uhr,
Sonntag, 9 bis 14 Uhr

**8.–10. Februar, 05.–07. April, 14.–16. Juni,
16.–18. August, 25.–27. Oktober,
6.–8. Dezember 2019**

814 € (auch zahlbar in Raten, Ermäßigungen sind grundsätzlich nicht möglich)



Lehrgang in Kooperation mit dem Staatstheater

Kraft der Märchen

Märchenerzählen in therapeutischen und pädagogischen Bereichen

Märchen können aufregen, trösten und heilen. Märchen machen Sinn und erklären die Welt. Märchen sind unglaublich und doch wahr. Sie enthalten die universelle Weisheit der Welt und die Eigenart ihrer Herkunftskultur. Sie füttern die Fantasie der ZuhörerIn, die der ErzählerIn an den Lippen hängt, mitfühlend, mitdenkend, mitwissend. Sie sind Kopf-Kino, gemacht aus Worten, die sich in Bilder verwandeln. Die Lust am Erzählen ist ansteckend. Gute Geschichten verbreiten sich und werden von Mund zu Mund weitergegeben. Sie bereichern und verbinden. Märchen stiften Identität und öffnen Türen in fremde Welten. Sie schaffen Gemeinsamkeit im Augenblick des Erzählens. Kinder brauchen Märchen und Erwachsene auch... und Märchen gehen fast immer gut aus.

Dieses Angebot wendet sich an pädagogische und therapeutische Fachkräfte, sowie Ehrenamtliche und Interessierte, die das Märchenerzählen professionell erlernen möchten.

Der Lehrgang besteht aus acht Wochenendworkshops, die in Modulen Aspekte des Märchenerzählens vermitteln, bei dem ein Märchenprogramm erarbeitet und öffentlich präsentiert wird.

21003S8

Janine Schweiger

Theaterpädagogin, Erzählerin, Dramaturgin
Haus der VHS

Info-Abend: Freitag, 14. Dezember 2018, 18 Uhr
Die genauen Lehrgangstermine werden bekanntgegeben, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

Samstag, 10–17 Uhr und Sonntag, 11–15 Uhr
700 € (auch zahlbar in Raten, Ermäßigungen sind grundsätzlich nicht möglich)

i Informationen und inhaltliche Beratung:
Evelyn Schmidt
Tel. (0511) 168-420 76
evelyn.schmidt@hannover-stadt.de

Leben aus der Vision –

Ich schreibe das Drehbuch meines Lebens

Als Menschen haben wir oft unklare Sehnsüchte nach materieller oder emotionaler Weiterentwicklung, wissen aber nicht genau, wie wir diese Sehnsüchte zu konkreten Zielen machen können. Leben aus der Vision ist ein ganzheitlicher Ansatz, der es Menschen ermöglicht, sich auf kreative und entspannte Art in die gewünschte Richtung zu bewegen. An diesem Wochenende geht es darum, Veränderungswünsche klar zu formulieren und den entsprechenden Resonanzraum in unserem Inneren dafür vorzubereiten. Wir arbeiten mit den kreativen Mitteln der Imagination, schriftlichen Aufzeichnungen, gemalten Bildern, Entspannungs-, Energie- Bewegungs- und Stimmübungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Notizblock, Kugelschreiber und Buntstifte mit.

22503S8

Susanne Westphal-Gärtner, Heilpraktikerin, Coach für Leben aus der Vision™ und Hypnosetherapeutin

13./14. Oktober

Samstag/Sonntag, 10 bis 17 Uhr, 2 x 8 UStd.
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

NLP Einführungsseminar

„Wer das tut was er immer getan hat bekommt das, was er immer bekommen hat.“

Sind Sie rundum zufrieden mit dem, was Sie bekommen?

Oder liebäugeln Sie vielleicht mit Veränderungen und Zielen und wissen nicht recht, wie Sie diese erreichen können, ohne ins Stolpern zu geraten oder gar zu scheitern?

Wer kennt sie nicht: die seltsamen Automatismen, die inneren Blockaden oder den berühmten berüchtigten inneren Schweinehund? Oder den lieben Mitmenschen, der genau die richtigen Knöpfe bei Ihnen drückt, und Sie zu Reaktionen verleitet, die Sie an sich so gar nicht leiden können?

Hier kommt NLP ins Spiel. NLP – was ist das? Das Kürzel steht für Neurolinguistisches Programmieren, eine in Österreich anerkannte Form der Kurzzeittherapie und hierzulande verbreitet im Coaching, in Kommunikationstrainings, sowie in Marketing, Vertrieb und Verkauf.

NLP wurde begründet in den siebziger Jahren an der University of California in Santa Cruz. Durch das gezielte Modellieren menschlicher Exzellenz wurden wirksame und handhabbare Interventionen und Erfolgsstrategien entwi-

ckelt, die für jeden zugänglich sind.

An diesen zwei Seminartagen werden Sie eine Einführung in das Neurolinguistische Programmieren erhalten.

22558S8

Ulrich Fischer

(Lehrtrainer und Mastercoach DVNLP) © 2018

Ulrich Fischer

10./11. November

Samstag/Sonntag, 9:30 bis 15:45 Uhr,

2 x 7 Ustd.

Haus der VHS

63 € + 3,50 € Bearbeitungsgehalt

Mein Wort für 2019!

Zum Jahreswechsel innehalten, sich Neues vornehmen ... und dann herrlich an den neuen Vorsätzen scheitern! Wer von uns kennt das nicht?

Möchten Sie es mal anders ausprobieren?

Dann sind Sie bei diesem Angebot richtig, denn hier geht es darum, das Jahr 2019 unter einen klaren Fokus zu stellen. Sind es vielleicht Ihre „Freundschaften“, in die Sie mehr investieren möchten, um zu gucken, ob sie noch passen oder neue zu knüpfen? Möchten Sie vielleicht ein „Weniger“, weil Ihr Leben sehr dicht ist oder fühlen Sie sich von dem Wort „Entschlossenheit“ angesprochen, weil ein paar überfällige Entscheidungen auf Sie warten? Oder zieht es Sie vielleicht mehr nach „Draußen“ und frische Luft soll einen festen Platz in Ihrem Alltag haben? In dieser Veranstaltung wird Ihnen ermöglicht zu reflektieren, wie Sie das Jahr 2019 bewusst im Fokus Ihres eigenen Wortes gestalten und nachhaltiger voranbringen können. Von der Auswahl des passenden Wortes bis zum Umgang mit möglichen Hürden begleitet die Kursleitung die TeilnehmerInnen dabei und schafft den Raum für einen inspirierenden Austausch. Gearbeitet wird nach den Grundsätzen der themenzentrierten Interaktion sowie mit einem Mix aus Fragen und Bildern, die eine Reflexion und Motivation unterstützen.

22533S8

Berit Waschner, Dipl. Wirtschaftspsychologin und Trainerin

23./24. November

Freitag 17:45 bis 20:15 Uhr

Samstag 9 bis 16:15 Uhr, 12 Ustd.

Haus der VHS

45,60 € + 3,50 € Bearbeitungsgehalt

Kontaktkunst – Die Kunst, neue Menschen kennen zu lernen

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass FreundInnen und LiebhaberInnen vom Schicksal oder Zufall beschert werden; dem ist nicht so! Es ist durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und ‚liebvoll-strategisch‘ kennen zu lernen und sich dann die gewünschten Beziehungen zu kreieren! In diesem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche und Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen und Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit vielen Übungen, aspektzentrierten Klärungen, Strategie-Schritten und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

22539S8

Cord Cordes, Diplom-Pädagoge, Trainer und Coach

20./21. Oktober

Samstag/Sonntag, 9 bis 17 Uhr, 2 x 10 Ustd.

Haus der VHS

69 € + 7 € Bearbeitungsgehalt

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Das „innere Kind“ kennenlernen – Bauch und Kopf versöhnen!

Wie oft gehen Sie singend durch die Straßen und erfüllen sich spontane Wünsche? Spüren Sie Ihre Bedürfnisse, fühlen Sie sich gesund und lebendig? Sorgen Sie gut für sich und gehen Sie achtsam mit Ihren Kräften um? Oder ertappen Sie sich stattdessen dabei, dass Sie die Erwartungen anderer erfüllen und dabei über Ihre Grenzen gehen? Wie oft schlucken Sie Ihren Ärger runter, anstatt sich Luft zu machen? Ich möchte Sie einladen, Ihr „inneres Kind“ wiederzuentdecken. Das „innere Kind“ repräsentiert das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie Freude, Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde oder auch Gefühle wie Angst oder Wut. Der „innere Erwachsene“ wiederum steht für das logisch-rationale Handeln, für die Vernunft und zielorientierte Entscheidungen. Beide inneren Anteile gilt es in Balance miteinander zu bringen, um schwierige Situationen gelassen zu meistern und das Leben in seiner Fülle genießen zu können. Gemeinsam entwickeln wir mehr Verständnis für unsere Verhaltensweisen und kommen spielerisch in Kontakt mit unseren Bedürfnissen. Anhand

von Texten und Gesprächen in kleinen Gruppen, Meditation, kreativen Methoden sowie körperlicher Bewegung holen wir mehr Freude, Lebendigkeit und Mitgefühl für uns und andere in unser Leben.

(Therapieerwartungen kann nicht entsprechen werden.)

22013S8

Ute Gerken, Dipl.-Soziologin

22. Februar 2019, Freitag 18 bis 20:15 Uhr,

23. Februar 2019, Samstag 11 bis 17 Uhr

24. Februar 2019, Sonntag 11 bis 15 Uhr

15 Ustd.

Haus der VHS

45 € + 3,50 € Bearbeitungsgebühr

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Pausenverpflegung und ausreichend Wasser mitbringen.

Was hinter der Fülle steckt – psychologische Aspekte von Übergewicht und Suchtverhalten

Haben Sie den Eindruck, dass Sie öfters „etwas in sich hineinfressen“ oder sich „von Ihrer Arbeit auffressen“ lassen? „Geht die Liebe bei Ihnen durch den Magen“, sammeln Sie „Kummerspeck“ an oder ist häufig „runter schlucken“ angesagt?

Haben verschiedene Diätversuche zwar zu Gewichtsverlusten geführt, es war aber nur eine Frage der Zeit bis die Pfunde wieder drauf waren und meist noch ein paar Kilos dazu?

Finden Sie es an der Zeit, diesem „Teufelskreis“ einmal auf die Spur zu kommen?

Wollen Sie Verständnis entwickeln für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und anderen „Füll-Programmen“?

In diesem Seminar geht es nicht um Tipps zum Essverhalten oder um gesunde Ernährung, sondern um die Frage der Fragen:

Worum geht es tatsächlich?

Was ist es, was mich nicht „Nein“ sagen oder konsequent sein lässt?

Wozu dient der „Schutzwall“ mit dem ich mich umgebe? Geben Sie der Veränderung eine Chance - alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden.

22505S8

Susanne Tiedemann-Ziem, Dipl.- Psychologin

16. November

Freitag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

11,40 € + 3,50 € Bearbeitungsgehalt



Menschenkenntnis mit bioLogic®

Die bioLogic® ist eine neuartige Technik zur Erkennung von menschlichen Persönlichkeitsmerkmalen. Das Konzept basiert auf neuesten Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften und konzentriert sich auf drei wesentliche Persönlichkeitsdimensionen. Der Workshop teilt sich in zwei Module. Ausgehend von der Erklärung der verschiedenen Persönlichkeitstypen erfahren Sie am ersten Tag alles über die eigenen Stärken und Schwächen.

Den Kern des zweiten Tages bildet das Erkennen von anderen Persönlichkeiten. Hier vermittelt Ihnen der Referent, auf welche Details Sie achten müssen, um individueller auf Ihre Mitmenschen einzugehen.

22540S8

Jochen Lehnhart, Persönlichkeitstrainer

13. Oktober und 3. Dezember

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 2x 8 Ustd.

Haus der VHS

60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Improtheater – games, games, games

Das Improtheater ist die lebendigste und unvorhersehbarste Form des Theaters – selbst die SpielerInnen wissen nicht, was bei einer Aufführung im Detail passiert. Um sich auf dieses Spiel ohne Netz und doppelten Boden vorzubereiten, trainieren professionelle ImprospielerInnen. Und das tun sie mit Formaten und Spielen, die alle gefragten Fähigkeiten wie z. B. Spontaneität, Rhythmus und Timing und Teamwork fördern und entwickeln. Diese Tugenden und Fähigkeiten zu entwickeln tut jedem gut – alters- und berufsunabhängig. Entsprechend ist der Kurs offen für alle, die das Impro-Theater spielerisch kennen lernen wollen. NeueinsteigerInnen sind ebenso willkommen wie erfahrenere (Laien-)TheaterspielerInnen. Dabei werden immer wieder auch kleine Theaterskizzen entstehen.

22512S8

Ulrich Fischer, Dipl. Theaterwissenschaftler (JLU Gießen), NLP Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP) und lernte Improtheater bei Keith Johnstone (Calgary), Doug Nunn (Kalifornien) sowie Ella Amann und Martin Cisielski (Berlin)

8./9. September

Samstag/Sonntag, 9 bis 17 Uhr, 2 x 10 Ustd.

Haus der VHS

76 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Dein Tier Dein Spiegel?

Heutzutage leben wir mit unseren Haustieren wie Katze, Hund, Pferd etc. sehr viel enger zusammen als früher. Tiere sind zu Familienmitgliedern und wichtigen Begleitern geworden. Interessant ist, dass Tiere so auch zu Spiegeln für uns Menschen werden können. Unsere Tiere können sowohl die Eigenschaften spiegeln, die wir auch an uns selbst lieben, als auch diejenigen, die wir uns nicht so gern eingestehen möchten. Spannend und hilfreich ist es also, ihre Verhaltensweisen genauer zu betrachten. Wer den Mut hat, hinzuschauen wird dann oftmals belohnt. Ist das Thema erst einmal erkannt, können schnell positive Veränderungen in der Mensch-Tier-Beziehung entstehen und sogar das „unerwünschte“ Verhalten unseres Tieres verschwindet oftmals vollständig.

Der Vortrag gibt auf eine humorvolle Art Einblick in die wundersame Welt des Spiegels zwischen Mensch und Tier und Raum zum Austausch.

22516S8

Christine Schröpfer, Schule der Freude, natur-und pferdebegleitetes Coaching

21. November

Mittwoch, 18:30 bis 21 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

12 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

© Christine Schröpfer





**INTERKULTURELLE KOMPETENZ –
XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS®**

**Interkulturelles Handeln im
beruflichen und privaten Alltag**

In der globalisierten Welt und in Zuwanderungsgesellschaften, im Privatleben wie im beruflichen Alltag ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für ein produktives Miteinander ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich. Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität und Handlungskompetenz für interkulturelles Handeln entwickeln helfen.

Xpert Culture Communication Skills® ist ein modular strukturiertes Lehrgangssystem.

- Es richtet sich an Mitarbeitende z. B. in
- Verwaltung und Behörde
 - Gesundheit und Pflege
 - Wirtschaftsunternehmen
 - Soziale Arbeit
 - Kita, Schule und Erwachsenenbildung
 - Beratungseinrichtungen
- außerdem an
- Personalverantwortliche, Gleichstellungs- oder Diversitybeauftragte u. a.
 - sowie für die
 - Vorbereitung auf Auslandseinsätze, High School-Jahr oder Aupair
 - ehrenamtliche Arbeit in der Flüchtlingsbetreuung, Elternarbeit oder Sportverein
 - Reflexion der eigenen Migrationsgeschichte

Jedes Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung abgeschlossen werden. Die Lehrgangleiterin Helga Barbara Gundlach ist u. a. Religionswissenschaftlerin und zertifizierte Xpert-Trainerin und Regionalbeauftragte für interkulturelle Kompetenz.



Die Fortbildung wird in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. durchgeführt.

i Informationen:
Evelyn Schmidt, Tel. (0511) 168-42076

www.xpert-ccs.de

Modul Basic

Es behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens.

Themen

- eigene und fremde Kultur
- Kulturgrammatik,
- Sprache und Kultur

43500S8

Helga Barbara Gundlach

26. Oktober, Freitag, 16 bis 21:15 Uhr

27. Oktober, Samstag, 9 bis 18 Uhr

16 Ustd.

Haus der VHS

130 € + 50 € Prüfungsgebühr

+ 20 € Handbuch (keine Ermäßigung möglich)

Modul Professional

Es fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern.

Themen

- Kultur und kulturelle Systeme
 - kulturelle Eigensensibilisierung
 - kulturelle Identität/Fremdheit
 - Wahrnehmung und Stereotyp
 - kulturelle Dimensionen
 - verbale/nonverbale Kommunikation im interkulturellen Kontext
- Voraussetzung für die Teilnahme ist das Zertifikat des Moduls Basic.

43501S8

Helga Barbara Gundlach

23. November, Freitag, 16 bis 21:15 Uhr

24. November, Samstag, 9 bis 18 Uhr

16 Ustd.

Haus der VHS

140 € + 50 € Prüfungsgebühr

+ 20 € Handbuch (keine Ermäßigung möglich)

Komm zum Punkt

Seminare

M.A. Brita Floegel
Germanistik-, Philosophie-, Kommunikationspsychologie
zertif. NLP-Lehrtrainerin
Stärkestr. 10, 30451 Hannover, Tel./Fax 0511 - 2100849
E-Mail brita.floegel@komm-zum.de

**Institut für Rhetorik, Kommunikation
und Personalentwicklung**

- Seminare
- NLP-Ausbildung
- Beratung

**RHETORIK UND
KOMMUNIKATION >>>**

**Verschaffen Sie sich Gehör –
laut und deutlich**

Kennen Sie das auch? Sie werden nicht verstanden, weil Sie zu leise oder zu undeutlich sprechen oder vor Aufregung kein vernünftiges Wort herausbekommen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme zur tragfähigen, belastbaren Sprechstimme zu entwickeln; Störungen und Sprechhemmungen werden abgebaut. Durch Laut-, Atem- und Bewegungsübungen erlernen Sie neue Atem- und Sprechmuster. Die so erlernten „Techniken“ werden Sie in der Gruppe in verschiedenen Sprechsituationen anwenden und erproben. Aber: Hierbei geht es nicht in erster Linie um den inhaltlichen Aufbau Ihrer Rede, sondern darum, Ihre Stimme und Atmung zu verbessern.

16544S8

Nerissa Rothhardt

Dipl.-Musikerin, Kulturmanagerin

10./11. November

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

„Showtime!“

Erfolgreiche Selbstpräsentation

Ob im Beruf, in Beziehungen, im Verein oder in der Öffentlichkeit, überall ist es wichtig, wie und was ich darstelle, und wie ich bin! In diesem spannenden Seminar werden wir erforschen, was wir sein, darstellen wollen und das spielerisch ausprobieren und trainieren. Mit Klärungsarbeit, Ausgestaltung, Rollenspiel, innerem Dialog und kleinen „Auftritten“ im Seminar können wir für unsere Selbsterkenntnis, Selbstbewusstheit, Echtheit und unsere Ausstrahlung spielerisch profitieren. Bitte lockere Kleidung, eine Wolldecke und Schreibzeug mitbringen.

22510S8

Cord Cordes, Dipl. Pädagoge, Trainer und Coach

24. November

Samstag, 9 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

Haus der VHS

34,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Heiserkeit, Räusperzwang, Stimmstörung?

Heiserkeit, Räusperzwang, Druckgefühl im Hals, gehäufte Kehlkopfentzündungen, Stimmlosigkeit – so strengt das Sprechen an, die Stimme verliert ihren Klang und der Mensch die Freude an seiner Stimme. Oder aber die Stimme ist zu leise, so dass Sie schlecht verstanden werden, zu dünn, zu hoch, zu eng oder monoton. Wie entstehen Stimmprobleme? Was kann man tun? Wie kann man den Klang der Stimme verbessern und wie kann man wieder leichter und angenehmer sprechen?

Die Referentin ist Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und wird in die Atem- und Stimm-Methode Schlaffhorst-Andersen sowie Linklater einführen. Sie referiert anatomische Zusammenhänge, die für die frei schwingende und klangvolle Stimme wichtig sind. Auch klärt sie über Gewohnheiten auf, die der Stimme schaden.

16545S8

Birgit Kramer

Soziologin und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

19. Oktober

Freitag 18 bis 19:30 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

13,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die Stimme befreien

Unsere Stimme kann klein sein, leise, monoton, belegt, empfindlich oder rau. Sprechen kann anstrengend sein. Wir werden unsere Stimmen wachsen, stärken und ihren Klang voller werden lassen. Sprechen und auch lauter werden wird mühelos, leicht und genussvoll. Durch Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen (Schlaffhorst-Andersen und Linklater) öffnen wir unsere Körper-Resonanzräume und geben unseren Stimmen Raum, Klang und Volumen. Persönlichkeit und Stimmung, Atem und Körperspannung spiegeln sich im Klang unserer Stimme wieder. Wir spielen und forschen mit diesen Zusammenhängen, um Person und Stimme wachsen zu lassen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ausreichend Wasser mitbringen.

16547S8

Birgit Kramer

Soziologin und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

7. Dezember, Freitag 17 bis 21 Uhr

8. Dezember, Samstag 10:30 bis 16:30 Uhr 12 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die Kunst der freien Rede

Ob informierender Sachvortrag, unterhaltsame Hochzeitsrede, einfühlsame Lobrede oder ob es sich um die hohe Kunst der mitreißenden und überzeugenden Rede handelt, es geht immer um Ihre Dialogfähigkeit und wie Sie den Kontakt zu Ihren ZuhörerInnen aufbauen.

Was macht eine gute Rede noch aus, wann wirkt der/die RednerIn glaubwürdig und kompetent. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen der Rhetorik vermittelt. Dabei werden die eigenen körpersprachlichen Signale wie Gestik, Mimik, Atmung und Stimmklang mit einbezogen.

16555S8

Nerissa Rothhardt

Dipl.-Musikerin, Kulturmanagerin

8. Dezember

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

36 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Es gibt solche Momente: Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es gewohnt sind, abzuwarten und „höflich“ zu sein. Neben das sachorientierte, höfliche Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Frechheit und Witz. Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten oder Nein zu sagen. Die TeilnehmerInnen können lernen, Worte zu ergänzen durch eine gelassene Körpersprache und sorgen dafür, eigene Wünsche auszusprechen. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den privaten und beruflichen Alltag. Es enthält Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt, und Elemente aus dem „Body-Talk“. (Therapieerwartungen kann nicht entsprechen werden.)

16550S8

Christoph Teschner

Trainer für Prozesskommunikation®:

Ich bin o.k. + , du bist o.k. +

13. Oktober

Samstag, 9:30 bis 16:45 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

30 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Einführungsseminar

in die Gewalt-freie, Einfühlsame Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie es uns gelingen kann, um uns, in uns, ja weltweit wieder zu mehr Ruhe und Frieden zu gelangen, in eine wertschätzende Sprache, die wohl tut, sind Inhalte des Seminars. Die Gewalt-freie und Einfühlsame Kommunikation führt uns in ein neues Bewusstsein, bei der die Achtung des freien Willens an erster Stelle steht, ebenso ein Wachsen im Übernehmen von größerer Eigenverantwortung. Marshall Rosenberg bietet Ihnen dazu vier Schritte an, die auf den ersten Blick leicht erscheinen. Doch da wir in der Regel von Kleinkind an gelernt und an uns erfahren haben, alles zu bewerten, zu beurteilen, bzw. zu verurteilen und schnell mit unseren Strategien bei der Hand sind, ohne uns in tiefere Prozesse einzulassen, kommt es schnell zu Streit, d. h. Krieg, zu Missverständnissen, zu Rechthaberei. Wir haben verlernt danach zu fragen, was wir oder die anderen eigentlich brauchen. Im Seminar wollen wir durch Üben an unseren eigenen Beispielen neue Wege aus unseren Konflikten finden.

16511S1

Lieselotte Kirstein-Mätzold

Trainerin für Gewalt-freie, Einfühlsame Kommunikation

30. November, Freitag 19 bis 21:15 Uhr

1. Dezember, Samstag 9 bis 16:30 Uhr

2. Dezember, Sonntag 9 bis 12:15 Uhr, 16 Ustd.

Haus der VHS

48 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Erfolgreich kommunizieren und auftreten

Der Erfolg eines Auftritts, eines Bewerbungsgesprächs oder Verkaufsgesprächs entscheidet sich oft in den ersten Minuten. Selbstbewusste Körperhaltung, sichere Stimmführung und ruhiger Atem sind die Signale einer selbstbewussten Persönlichkeit. Diese Schlüsselkompetenzen üben wir mit Techniken des Rhetoriktrainings, der schauspielerischen Arbeit und verschiedenen Kommunikationsmethoden. Ihre individuelle Ausdruckstärke, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Selbstsicherheit stehen im Mittelpunkt – und auch der gemeinsame Spaß wird nicht zu kurz kommen.

16562S8

Nerissa Rothhardt

Dipl. Musikerin, Kulturmanagerin

26. Oktober, Freitag 18 bis 21 Uhr

27./28. Oktober, Sa/So 10 bis 17 Uhr, 20 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

90 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Positiver Umgang mit Hochsensibilität

Wird es Ihnen häufig zu viel, und Sie ziehen sich zurück? Leben Sie in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt? Sind Sie anfällig für Stimmungen anderer, nehmen sich Sachen sehr zu Herzen und haben ein Gespür für Hintergründe und Gefühle anderer? Empfinden Sie Lärm, Gerüche, grelles Licht und unbequeme Kleidung (z. B. kratzende Etiketten) als sehr unangenehm? Dann könnte es sein, dass Sie hochsensibel sind. Zwei von zehn Menschen sind hochsensibel. Die meisten wissen es nicht und haben häufig sogar das Gefühl anders oder falsch zu sein. Dabei ist Hochsensibilität eine wertvolle Gabe. Durch das bewusste Umgehen mit der Hochsensibilität können Sie Ihr Leben bunter, harmonischer und selbstbewusster gestalten. Die Trainerin kennt die Herausforderungen und Möglichkeiten, die eine Hochsensibilität mit sich bringt. Reader ist im Kurs für 1,50 € erhältlich.

22531S8

Sandra Quedenbaum

Sozialpädagogin, NLP- und iEMDR-Coach, Mediatorin, NLP Lehrtrainerin

20. September

Donnerstag, 18 bis 21:15 Uhr, 4 Ustd.

Haus der VHS

16,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die Problemtrance stoppen

Wer kennt das nicht, ein Konflikt, eine bestimmte Situation, ein bevorstehendes Ereignis, das uns unangenehm ist und unsere Gedanken kreisen nur um dieses Thema. So stark, dass wir uns manchmal wie gelähmt fühlen und keinen klaren Gedanken mehr fassen können. Dieser Zustand nennt sich Problemtrance. In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Techniken, um diese Gedankenspirale zu unterbrechen. Reader ist im Kurs für 1,50 € erhältlich.

22530S8

Sandra Quedenbaum

Sozialpädagogin, NLP- und iEMDR-Coach, Mediatorin, NLP Lehrtrainerin.

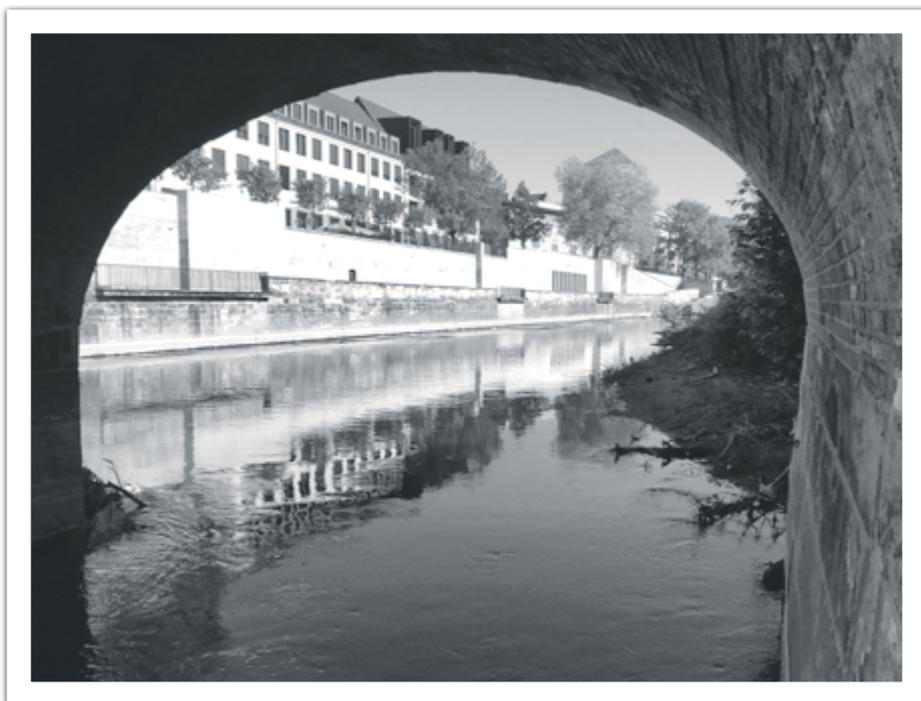
22. November

Donnerstag, 18 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Haus der VHS

16,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die VHS auf Instagram



RECHT UND FINANZEN >>>

Die neue Patientenverfügung

Die Patientenverfügung gewinnt auch in unserem Land zunehmend an Bedeutung. Die neue gesetzliche Regelung stellt sicher, dass in Deutschland jeder Mensch berechtigt ist, selbst zu entscheiden, ob und wie er in seiner letzten Lebensphase medizinisch behandelt werden möchte. Eine unnötige „Sterbeverlängerung“ kann damit rechtswirksam ausgeschlossen werden. Über die hierzu erforderlichen Maßnahmen unterrichtet eingehend das Seminar.

15501S8

Dr. jur. Rolf Günter Schmedes

2. November

Freitag, 18:30 bis 21 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

12 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Ausführliches Informationsmaterial steht für 2 € zur Verfügung.

Testament und Erbfolge –

Richtig Vorsorge treffen

Wer kein Testament (oder Erbvertrag) gemacht hat, für den gilt die gesetzliche Erbfolge. Bei Ehepaaren kann eine Erbengemeinschaft mit den Schwiegereltern entstehen – der Streit ist vorprogrammiert. Sind minderjährige Kinder in der Erbengemeinschaft, dann muss das Vormundschaftsgericht/Familiengericht bei wichtigen Angelegenheiten zustimmen.

All dem können Sie am besten mit einem Testament entgegenwirken.

Wie mache ich ein Testament? Welche Formvorschriften sind dabei zu beachten?

Wo bewahre ich das Testament am besten auf? Diese und andere Fragen werden kompetent und leicht verständlich beantwortet.

15505S8

Klaus-Dieter Heskamp

Rechtsanwalt und Notar

13. November

Dienstag, 18:30 bis 21 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

12 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Die „richtige“ Baufinanzierung

Laut Stiftung Warentest berät jedes vierte Geldinstitut die KundInnen mangelhaft und insbesondere nicht individuell.

Egal, ob Sie konkret die Anschaffung einer Immobilie planen oder den Wunsch haben, eines Tages im eigenen Heim zu wohnen. Nach Abschluss dieses Kurses werden Sie wissen, worauf es ankommt und welche Fragen von Bedeutung sind.

15507S8

Dieter Jürgens

unabhängiger Baufinanzberater

12./13. November

Montag/Dienstag, 18 bis 21:15 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

24 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, Taschenrechner und 5 € für Kursmaterial mit.

Erfolgreich Aktien kaufen

Langfristig sind tatsächlich nur wenige AnlegerInnen am Aktienmarkt erfolgreich. Woran liegt das? Und welche elementaren Regeln können wir von diesen Erfolgreichen lernen? Denn sicherlich ist es kein Zufall, dass W. Buffett in den letzten 40 Jahren vor allem mit Aktien sein Vermögen im Schnitt um 20% pro Jahr gesteigert hat und heute der zweitreichste Amerikaner ist. Dieses Wochenendseminar bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Aktienmärkte und die Aktienauswahl. Entdecken Sie die wesentlichen Grundlagen für den langfristig erfolgreichen Aktienkauf. Verstehen Sie die Vorteile der Fundamentalanalyse als Basis für Ihre Überlegungen. Lernen Sie eine Hand voll einfacher Kennzahlen beherrschen, mit denen Sie nach etwas Übung in 15 Minuten jede Aktie auf ihre Erfolgsaussichten durchleuchten können. Vermeiden Sie so die „Top-8-Fehler“ beim Aktienkauf. Denn der erfolgreiche Aktienkauf ist keine Zauberei und mit überschaubarem Aufwand auch ohne Vorkenntnisse erlernbar.

15510S8

Thomas Lauerer, Dipl.-Betriebswirt,

Buchautor und freier Trainer

20./21. Oktober

Samstag/Sonntag, 9 bis 16:30 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Bitte Taschenrechner und Lineal mitbringen.

Unterlagen können Sie für 7,50 € im Seminar erwerben.

Die elektronische Steuererklärung – papierlos und sicher

Steuererklärungen in elektronischer Form („ElsterFormular“) vereinfachen nicht nur die Abläufe im Finanzamt, sondern bieten auch der/den BürgerInnen erhebliche Vorteile. Sie können den erwarteten Steuerbetrag selbst kalkulieren, schonen Ressourcen und werden bevorzugt behandelt. Ein versierter Experte des Finanzamtes erläutert, wie mit der elektronischen Steuererklärung gearbeitet wird und beantwortet Fragen zur technischen Handhabung. Anhand eines fiktiven Einkommensteuerfalls lernen Sie den bequemen und vorteilhaften Umgang mit dem „ElsterFormular“ kennen.

(Eine steuerliche Beratung erfolgt nicht.)

15512S9

Sebastian Harder

29. November

Donnerstag, 17:30 bis 19:15 Uhr, 2,3 Ustd.

Haus der VHS

2,90 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Ulrike Ernst

SPRECHSTUNDEN

nach Vereinbarung (auch vor Ort)

TEL (0511) 168-46567

FAX (0511) 168-36644

ORT Haus der VHS, Raum 230, 2. Etage

E-MAIL ulrike.ernst@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Regina Napp

TEL (0511) 168-40705

FAX (0511) 168-36644

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage

E-MAIL regina.napp@hannover-stadt.de

**KURSE FÜR MENSCHEN
MIT UND OHNE
BEHINDERUNG >>>**

i SCHWERHÖRIGE MENSCHEN



In Kursen und Vorträgen hilft die mobile Höranlage. Wir laden schwerhörige TeilnehmerInnen ein, dies auszuprobieren. Bitte wenden Sie sich per E-Mail oder Fax an Frau Ernst, die Programmbe- reichsleitung, die Ihnen die neue, mobile Höranlage der VHS zur Verfügung stellen kann.

i MENSCHEN MIT BEHINDERUNG



soll die Teilnahme an allen Angeboten der VHS ermöglicht werden. Bei nicht barrierefreien Unterrichtsräumen werden wir uns auf Anfrage um einen entsprechenden Parallelkurs oder um die Verlegung des Kurses bemühen. Bitte wenden Sie sich frühzeitig an uns, damit wir eventuell umorganisieren können. Tel. (0511) 168-46567

i BLINDE MENSCHEN



Wir beraten Sie gerne über das Kursangebot, die Anmelde-möglichkeiten usw. in einem persön- lichen Gespräch oder auch telefonisch.

**i MENSCHEN MIT
LERNSCHWIERIGKEITEN**



So bekommen Sie Information zu Kursen: Bitte rufen Sie an: Tel. (0511) 168-46567 Oder kommen Sie zu Frau Ernst ins Büro. Wir können eine Zeit verabreden. Frau Ernst kommt auch in die Werkstatt oder in ein Wohnheim.

Mitmach-Tagung zu Kultur, Freizeit und Sport

Inklusion – keine Diskussion

Bei dieser Tagung der VHS Hannover und des Forum Artikel 30 UN-BRK/Inklusi- on in Freizeit, Kultur und Sport können alle Teilnehmer aktiv mitwirken.

Teilnehmen – Organisieren – Entwickeln

Zusammen mit Ihnen wollen wir uns mit Inklusion ganz praktisch beschäftigen. Sie bringen die Ideen mit und bestimmen die Themen der Aktionsgruppen. Es geht nicht nur ums Zuhören, was andere auf der Bühne reden, sondern ums Selbst-aktiv-werden. Wir bereiten alles vor, was für die Tagung gebraucht wird: Von Videodreh über die Prä- sentation auf Stellwänden bis hin zu Sport- oder Theatergruppen ist alles möglich.

16800E9

Leitungsteam

15. September

Samstag, 9 bis 15:30 Uhr

Haus der VHS

entgeltfrei

i Bitte melden Sie sich bei Ulrike Ernst (siehe oben) an und informieren Sie uns über Unterstützungsbedarfe. Angemeldete TeilnehmerInnen erhalten genauere Informationen.

Forum Artikel 30

Wir wollen die Umsetzung von Artikel 30 Behindertenrechts- konvention der Vereinten Nationen (UN BRK) voran bringen. Dabei sind:

- der Behindertensportverband Niedersachsen e. V.
- der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.
- der Sozialverband Deutschland – Landes- verband Niedersachsen e. V.
- der Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen e. V.
- Special Olympics in Niedersachsen e. V.
- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. und die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshoch- schule Hannover.



i Mehr zu den Aktionen z. B. unter www.bsn-ev.de/ueber-uns/forum-artikel-30

SELBSTHILFEGRUPPEN

Die VHS bietet sich als Forum für Selbst- hilfegruppen von Menschen mit Behinde- rungen an. In den Gruppen kann und soll gelernt werden, wie das, was stört, behin- dert und ausgegrenzt, beseitigt werden kann. Gemeinsames Ziel ist die Umsetzung der UN Behindertenrechtskonvention. Die jeweiligen Lebenssituationen, aber auch behindernde gesellschaftliche Verhältnisse sollen durch solidarisches Handeln verän- dert werden. Den Inhalt der Arbeit legen die Gruppen selbst fest.

Neben der „Arbeit“ kann es auch gemeinsame Freizeitgestaltung geben.

Fünf-Uhr-Club für Menschen mit und ohne Behinderung

Was wollen wir? Wir wollen: Zu Beginn bei einer Tasse Kaffee Erlebnisse austauschen und Probleme von Gruppen- mitgliedern besprechen, uns über aktuelle Behinderten- und Sozialpolitik informieren, Kursabende und gemeinsame Unternehmungen planen.

Ab 18 Uhr diskutieren wir mit oder ohne fach- kundige Referenten in der Gruppe geplante Themen und arbeiten daran das Nebenei- nanderleben von Menschen mit und ohne Behinderung zu verbessern.

Wir beteiligen uns oder initiieren Aktionen und Projekte, die sich gegen Diskriminierung und Benachteiligung von Menschen mit Behinde- rung wenden und/oder die Inklusion fördern.

16121E6

Ulrike Ernst, Dipl. Pädagogin, und andere ab 23. August (nicht am 11.10.)

Donnerstag, 17 bis 19:30 Uhr, 17 x 3 Ustd.

Pavillon, Lister Meile 4

entgeltfrei

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte



Schwerhörige und ertaubte Menschen aus Hannover und Umgebung sprechen über Probleme, die durch die Hörbehinderung entstehen. Überlegt wird, wie es gelingen kann, die eigene Behinderung selbstbewusst anzunehmen und Kommunikationsschwierigkeiten zu überwinden. In Gesprächen wird über gemeinsame Erfahrungen – auch in Beziehungen zu gut hörenden Menschen – diskutiert.

Schwerpunkte sind auch Informationen über technische Hilfen und Vorträge von Experten, z. B. über neueste medizinische Hilfen sowie die Durchführung von Kommunikationstaktik-Übungen, die das Verstehen in Gesprächen erleichtern.

Um allen die Teilhabe zu erleichtern, wird das Gesprochene zusammengefasst per Notebook und Beamer mitgeschrieben. Eine Übertragungseinrichtung (Funkanlage) für schwerhörige Menschen wird eingesetzt.

16173E6

N.N.

4. September – 18. Dezember

(nicht am 2. + 9.10.)

Dienstag, 17:15 bis 18:45 Uhr, 14 x 2 Ustd.

Haus der VHS

entgeltfrei



Mittwochstreff für junge Hörgeschädigte

Junge und junggebliebene Menschen mit Hörbehinderung haben eigene Vorstellungen von Selbsthilfegruppenarbeit:

Wie sieht die Arbeitsmarktsituation für HannoveranerInnen mit Hörbehinderung aktuell aus? Gibt es Chancen in bestimmten Berufen? Wie gehen junge Menschen mit und ohne Behinderung mit Arbeitslosigkeit um? Freizeit, Partnerschaft, Freundschaft, Familie: wie wirkt sich Hörbehinderung aus? Was will Selbsthilfe leisten? Was ist vor Ort regional und überregional zu tun? Die Gruppe plant die Themen jedes Semester neu.

16174E6

Annette Flemming, Erzieherin

ab 22. August

Mittwoch, 19:30 bis 21 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

entgeltfrei

ALLGEMEINE KURSE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

Zeichnen und Malen am Mittwochnachmittag

Für Menschen mit Behinderung
Wir wollen mit Pinsel, Farbe und Stiften neue Techniken ausprobieren. Auch Materialien wie zum Beispiel Pappe oder Stoff können mit verwendet werden. Wenn Sie Lust haben, können wir auch in einer Ausstellung ansehen, was andere gemalt haben.

81161E6

Karin Gabel-Eichler, Lehrerin

ab 22. August (nicht am 3.10. + 26.10.)

Mittwoch, 16:15 bis 18:30 Uhr, 18 x 3 Ustd.

Palotti Haus

70,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Materialkosten werden im Kurs bezahlt.

Lerntreff: Zeichnen und Malen

Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte der Werkstatt für Menschen mit Behinderung, für die Zeichnen und Malen eine Alternative zu schriftlicher

Kommunikation ist. Mit vielen Farben und Materialien werden vorgegebene und selbst gewählte Themen dargestellt. Die TeilnehmerInnen lernen auch eigene Wünsche einzubringen und üben sich darin, sich gegenseitig Rückmeldungen

über ihre Fähigkeiten und Talente zu geben.

Der Kurs findet in den Räumen der Hannoverschen Werkstätten gem. GmbH statt.

81162E6

Antje Schimmel, Ergotherapeutin

22. August – 30. Januar 2019

Mittwoch, 9:45 bis 11:15 Uhr, 20 x 2 Ustd.

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

(keine Ermäßigung)

Lerntreff: Lesen und Schreiben

Dieses Angebot richtet sich an Beschäftigte der Werkstatt für Menschen mit Behinderung, die im Alltag mehr Sicherheit im Umgang mit dem Geschriebenen gewinnen möchten. Vorhandene Schreib- und Lesekenntnisse sollen erhalten, in praktischen Situationen angewendet und damit erweitert werden. Auch das Wissen zu selbst ausgewählten Themen kann in kleinen Schritten vermehrt werden. Es wird mit erwachsenengerechten Arbeitsblättern geübt. Fortgeschrittene lernen kurze Geschichten zu schreiben und Texte zu verstehen. Man kann sich über die Hannoversche Werkstatt oder bei der Programmbeereichsleiterin anmelden.

Die Kurse finden in den Räumen der Hannoverschen Werkstätten gem. GmbH statt.

79166E6

Antje Schimmel, Ergotherapeutin

22. August – 30. Januar 2019

Mittwoch, 8 bis 9:30 Uhr, 20 x 2 Ustd.

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

(keine Ermäßigung)

79167E6

Antje Schimmel, Ergotherapeutin

22. August – 30. Januar 2019

Mittwoch, 11:30 bis 13 Uhr, 20 x 2 Ustd.

64 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

(keine Ermäßigung)

Lese- und Schreibkurs

Dieses Angebot richtet sich an Beschäftigte in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und hat das Ziel, vorhandene Schreib- und Lesekenntnisse zu erhalten, in praktischen Situationen anzuwenden und damit zu verfestigen. Man kann sich über die Hannoversche Werkstatt oder bei der Programmbereichsleiterin anmelden. Die Lese- und Schreibkurse finden in den Räumen der Hannoverschen Werkstätten gem. GmbH in Hainholz statt. Es wird ein Mindestentgelt von 25 € erhoben.

79163E6

Brigitte Göbel

ab 6. September

Donnerstag, 9 bis 10:30 Uhr, 15 x 2 Ustd.

79164E6

Brigitte Göbel

ab 6. September

Donnerstag, 10:30 bis 12 Uhr, 15 x 2 Ustd.

➔ **Schulabschluss barrierefrei** siehe Seite 193

Bildungsurlaub

Unsere Lese- und Schreibwoche

„Leben mit Behinderung in fernen Ländern“ ist das Thema dieser Bildungsurlaubswache für die Lese- und Schreibkurse für Menschen mit Behinderung. Wir werden den ganzen Tag aktiv sein und täglich Texte in leichter Sprache lesen, Reiseberichte der Kursleiterin hören, Bilder ansehen und dazu kurze Sätze, Geschichten oder Briefe schreiben. Die Kursleiterin arbeitet jährlich mehrere Monate in Afrika.

79904E6

Brigitte Göbel

20. – 24. August

Montag - Freitag, 8 bis 16 Uhr, 40 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

50 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

KURSE FÜR MENSCHEN MIT BESTIMMTEN BEHINDERUNGEN

Um die jeweilige Behinderung der TeilnehmerInnen besser berücksichtigen zu können, werden diese Kurse nicht „für Alle“ angeboten. Das Ziel ist, spezielle behinderungsbedingte Benachteiligung auszugleichen und so die Möglichkeiten zur Teilnahme am täglichen Leben zu erweitern, aber auch die Kommunikation und Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern.

Abenteuer Hören –

Der Absehkurs für besseres Verstehen

Allein mit Hörproblemen? Das war gestern! Unsere Gruppe ist offen für alle, die sich Austausch, Verständnis und Rat zu Fragen im Alltag unter Gleichbetroffenen wünschen. Beim Erzählen unterstützt uns eine Höranlage. Darüber hinaus lernen wir das Absehen vom Mund, denn der Blick auf Lippenbewegungen kann das Verstehen der Worte erleichtern. Das bewährte PC-Lernprogramm „MUSKAT“ unterstützt unser Training mit Alltagsthemen wie z. B. „Frühstück“ oder „Post“. Der Höhepunkt des Kurses ist unser Tagesausflug zu einem Wunschziel. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Einstieg in den Kurs ist auch nach Kursbeginn möglich.

99190E6

Gisela Hänel, Sprachheilpädagogin und Sonderpädagogin mit Schwerpunkt Kunst

25. September – 18. Dezember

(nicht am 2.10./23.10./30.10. und 6.11.)

Dienstag, 15:30 bis 17 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Hörtrainingskurs für CI-TrägerInnen

Früh- und Spätertaubte müssen nach einer Cochlear-Implantation das „Neue Hören“ lernen und üben. Das fällt leichter in einer Gruppe Gleichbetroffener. Von sinnlosen Silben bis zur alltäglichen Kommunikation wollen wir unsere Hörfähigkeit erproben und verbessern. Strategien für unterschiedliche Gesprächssituationen werden angeboten. Auch hochgradig Hörbehinderte ohne Cochlear-Implantat sind willkommen. Sie können sich bei uns Entscheidungshilfen holen oder einfach mitmachen.

99198E6

Tabea Otte

17. Oktober – 19. Dezember

Mittwoch, 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Beethoven goes Hollywood – Schwerhörigkeit und Musik

Nicht mehr Musik genießen zu können, spielt nach einem Hörverlust für viele Menschen eine große Rolle. Der Kurs soll einen Raum geben, sich dem Thema Musik wieder/weiter zu nähern. Es wird verschiedene Möglichkeiten geben, sich dem Thema Musik theoretisch und praktisch zu widmen: Schwierigkeiten beim Musizieren und Musik hören werden in den Blick genommen, sowie Übungen zur Wahrnehmung von Musik durchgeführt. Die TeilnehmerInnen werden unterstützt individuelle Wege zu finden, das Musikhören zu trainieren und praktische Erfahrungen beim Singen (inkl. Einzelfeedback) zu entwickeln. Außerdem soll eine Plattform unter Betroffenen entstehen hilfreiche Erfahrungen auszutauschen. Schief singen ist willkommen! Der Kurs richtet sich vor allem an HG- und CI-TrägerInnen. Eine FM-Anlage ist vorhanden.

99191E6

Tabea Otte

18. Oktober – 15. November

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 5 x 2 Ustd.

Haus der VHS

13 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

KURSE FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND BETREUERINNEN

Ein wesentliches Element des Zusammenlebens von Menschen mit und ohne Behinderung ist die barrierefreie Kommunikation. Auf Grund der Nachfrage werden für Angehörige, Freunde, MitarbeiterInnen von Behinderteneinrichtungen und allen anderen Interessierten seit einigen Jahren meistens Kurse in Deutscher Gebärdensprache (DGS) oder nach Absprache, auch in lautsprachbegleitender Gebärde (LBG) angeboten. Organisierbar sind auf Anfrage auch Kursangebote, die auf eine Tätigkeit als Assistenz vorbereiten, oder über Blindenschrift, Lormen und technische Hilfen informieren.

i DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE (DGS)

Das Kursangebot der VHS Hannover ermöglicht einen Einstieg in das Erlernen der Deutschen Gebärdensprache. Sie lernen Gebärden für alltägliche Situationen. Die Deutsche Gebärdensprache dient der Kommunikation unter Gehörlosen und Ertaubten. Nichtbehinderte TeilnehmerInnen, wie Eltern, LehrerInnen und ArbeitskollegenInnen können sich durch das Erlernen der Gebärdensprache besser mit hörbehinderten Menschen verständigen. Lautsprachbegleitende Gebärden werden nicht unterrichtet.



Gebärdensprache zum Schnuppern – ein kleiner Ausflug zur Deutschen Gebärdensprache

Lernen Sie unverbindlich die Deutsche Gebärdensprache kennen. Wir sprechen über die Geschichte der Gebärdensprache, die Kultur der gehörlosen Menschen und lernen die Gestik, Mimik und die Körpersprache kennen. Gemeinsam erarbeiten wir Gebärden aus dem Alltag. Auch ist ein Ausflug in die Welt der Körpersprache vorgesehen.

99189E6

Claudia Kraupner

8. September

Samstag, 10 bis 15:15 Uhr, 7 Ustd.

Haus der VHS

17,50 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

i Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-hannover.de über eventuelle Kursangebote zur Deutschen Gebärdensprache. Gesucht werden neue Kursleitungen, deren Muttersprache DGS ist.

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

N.N.

SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-44776

ORT Haus der VHS, Raum 233, 2. Etage

E-MAIL aktiv.vhs@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Regina Napp

TEL (0511) 168-40705

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage

E-MAIL regina.napp@hannover-stadt.de

ANGEBOTE FÜR FRAUEN >>>

HANDWERK UND TECHNIK

Schweißkurs für Frauen

Ein großer Berg mit Fundstücken vom Schrottplatz wartet auf Sie, um zu Kerzenständern, abstrakten Skulpturen, eigenwilligen Kreationen etc. verarbeitet zu werden! Mit einer Einführung in die Handhabung von Schutzgasschweißgerät und Winkelschleifer eröffnet dieses Wochenende einen kreativen Einstieg in die Metallbearbeitung und die Erfahrung, dass Stahl nicht nur kalt und hart, sondern auch überraschend sensibel sein kann. Handwerkliche Fähigkeiten und Mut sind natürlich hilfreich, aber in diesem Kurs auch zu lernen. Folgende Arbeitskleidung ist erforderlich: Strapazierfähige und synthetikfreie feste Bekleidung (100 % Baumwolle oder Leinen), hochgeschlossen mit langen Ärmeln und langen Hosen, geschlossenes festes Schuhwerk (synthetikfrei) und evtl. Haarband, Halstuch und Kappe. Bei einer Schwangerschaft oder gesundheitlichen Bedenken informieren Sie sich bitte vor dem Kurs bei einem Arzt oder einer Ärztin über eventuelle Risiken.

Zusätzliche Kosten für Material betragen pro Frau 12 € und sind vor Ort zu zahlen.

82010W5

Kayenta Kieckbusch, Bauschlosserin, geprüfte Schweißerin und Stahlbildhauerin
Susanne Kopka, gelernte Zweiradmechanikerin mit Schweißausbildung, Kursleiterin der Distel
29./30. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.
Distel-Frauenwerkstatt c/o Faust,
Zur Bettfedernfabrik 3
67,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Schnupperkurs

Werkzeug- und Maschinenkunde

Für viele Frauen ist die Bohrmaschine ein Albtraum und oft leider auch ein Mann in der Nähe, der sie ihnen aus der Hand nimmt. Damit sollte Schluss sein. Wir wollen Ihnen die Angst davor nehmen und Mut machen, diese Maschinen selbst in die Hand zu nehmen. Sie lernen bei uns, die unterschiedlichen Werkzeuge und Maschinen zu benutzen und nach Lust und Laune auszuprobieren. Es geht um ganz alltägliche Sachen wie Löcher in die Wand bohren oder ein Brett zusägen und abschleifen. Die Werkzeuge und Maschinen stellen wir zur Verfügung, aber eigene Geräte können selbstverständlich mitgebracht werden. Nach diesem Tag werden Sie sie nicht mehr aus der Hand geben.

82011W5

Petra Bernhard, Sattlerin, Polsterin und Kursleiterin in den Bereichen Holz und Fahrrad
Jutta Ratajczak, Tierpflegemeisterin, Teamfrau mit umfangreichen Kenntnissen in der Holzbearbeitung

15. September

Samstag, 10 bis 18 Uhr, 9 Ustd. (mit Pause)
Distel-Frauenwerkstatt c/o Faust,
Zur Bettfedernfabrik 3
37,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Fahrradreparatur und -pflege

Auch für bisher ungeübte Frauen kann es ein Vergnügen sein, das Fahrrad selbst zu überholen und zu pflegen. Wir geben eine Einführung in die Instandhaltung und Wartung, das Durchführen kleiner Reparaturen, wie z. B. Schläuche und Bereifung wechseln oder Bremsen einstellen etc. und die dafür benötigten Werkzeuge. Am Samstag besteht noch die Möglichkeit, kleinere Ersatzteile zu besorgen. Bitte evtl. vorhandenes Werkzeug und das eigene Fahrrad mitbringen. Das werkstatteigene Werkzeug kann selbstverständlich mitgenutzt werden. Zusätzliche Kosten für Pflege-, Reinigungs- und Schmiermittel betragen pro Frau 5 € und sind vor Ort zu zahlen.

82012W5

Susanne Kopka, gelernte Zweiradmechanikerin mit Schweißausbildung, Kursleiterin der Distel
Petra Bernhard, Sattlerin, Polsterin und Kursleiterin in den Bereichen Holz und Fahrrad
22./23. September

Samstag/Sonntag, 10 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.
Distel-Frauenwerkstatt c/o Faust,
Zur Bettfedernfabrik 3
67,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Holzkurs für Frauen

Der Berliner Hocker einfach selbst gebaut

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit gängigen Holzmaschinen und Werkzeugen und können nach einem Tag ein selbstgebautes Werkstück mit nach Hause nehmen. Nach dem legendären Vorbild des Berliner Hockers von Le Van Bo bauen wir dieses multifunktional wandelbare Kleinmöbel (ca. B 45 x H 32 x T 30 cm). Dieses ist Hocker, Stuhl, Regal, Kindersessel und Beistelltisch in einem. Mehrere gemeinsam lassen sich durch verschiedene Kombinationen zu Sitzbänken, Sideboards oder Raumtrennern anordnen. Im Gegensatz zum Original verwenden wir dabei klassische Holzverbindungen ohne Schrauben mit Rund-/Flachdübeln und Leim. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt. Dafür fallen vor Ort zusätzliche Kosten von 15 € an.

82013W5

Anja Klink, Druckerin, IT Systemkauffrau, Teamfrau und Kursleiterin in den Bereichen Fahrrad und Werkzeugkunde
Jutta Ratajczak, Tierpflegemeisterin und Teamfrau mit umfangreichen Kenntnissen in der Holzbearbeitung

3. November

Samstag, 10 bis 18 Uhr, 9 Ustd. (mit Pause)
Distel-Frauenwerkstatt c/o Faust,
Zur Bettfedernfabrik 3
37,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Anzeige



2

Das Frauennachttaxi

Das Frauennachttaxi ist ein Angebot aus der Zusammenarbeit der ÜSTRA mit dem Taxi-Bus und dem Referat für Frauen und Gleichstellung der Landeshauptstadt Hannover:

- Für weibliche Fahrgäste
- Auch in Begleitung von Kindern bis 14 Jahren
- Gewährt wird ein Zuschuss von 2,50 € pro Fahrt.
- Gültig im Stadtgebiet Hannover bei Fahrten von oder zu einer Haltestelle
- Ausgenommen sind lediglich Fahrten zu den Tunnelstationen Kröpcke, Aegidentorplatz, Hauptbahnhof und Steintor.

Bestellen Sie bei der Fahrerin oder dem Fahrer im Bus oder in der Stadtbahn Ihr Frauennachttaxi zu der gewünschten Haltestelle. Für die Fahrt von der Wohnung zur Haltestelle können Sie das Frauennachttaxi per Telefon direkt bei Hallo Taxi 3811 bestellen.

Mehr Infos zum Frauennachttaxi bekommen Sie im ÜSTRA Kundenzentrum, Karmarschstraße 30/32 am Platz der Weltausstellung, unter Telefon +49 511 1668-0, im Internet unter frauennachttaxi-hannover.de oder im Referat für Frauen und Gleichstellung, Neues Rathaus, Trammplatz 2 bzw. unter Telefon +49 511 168-45300.

uestra.de   

ÜSTRA

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Evelyn Schmidt, siehe Kasten Seite 144

ANGEBOTE FÜR FRAUEN >>>

GESUNDHEIT

Selbstverteidigung für Frauen – realistisch und effektiv – Einführung

Viele Frauen haben schon unangenehme, bedrohliche oder gewalttätige Situationen in ihrem Alltag erlebt und standen ihnen hilflos gegenüber. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch Schärfung der Wahrnehmung mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Sie lernen Konfliktsituationen durch praktische Übungen, Rollenspiele und Gespräche zu bewältigen und anderen Hilfe zu leisten, ohne sich selber zu gefährden. Einfache Techniken der Selbstverteidigung helfen Ihnen, Angriffe erfolgreich abzuwehren.

Wir üben realistisch in Straßenkleidung. Besondere Fitness ist nicht erforderlich.

i Weiteres über Selbstverteidigung finden Sie unter: www.bussgeldkatalog.com/selbstverteidigung-frauen/

22551S9

Gudrun Zinke

Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin
Meisterin der Selbstverteidigung (1. Dan).

24. November, Samstag 10 bis 17 Uhr

25. November, Sonntag 10 bis 14 Uhr, 14 Ustd.

Haus der VHS

46,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Gespräche und Informationen für Frauen

♀ Gut leben im Alter!

Was bedeutet das für mich?

In eine neue Lebenssituation einzutreten, bietet Raum für neue Ideen und die Möglichkeit, lang gehegte Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Gleichzeitig ist es eine Zeit der Umstellung und Neuorientierung. Die Gesprächsrunde bietet einen Rahmen für kreative Reflexion und anregenden Austausch. In entspannter Atmosphäre überlegen wir gemeinsam, wie man die neue ‚Ruhe-Zeit‘ gestalten kann. Unter dem Motto „Wann – wenn nicht jetzt? Wer – wenn nicht ich?“ diskutieren, probieren und fantasieren wir u. a. über:

- Gesellschaftliche und psychologische Aspekte des Älterwerdens.
- Wer bin ich, was hat mich geprägt? Was sind meine Kompetenzen, Ressourcen und Erfahrungen?

- Welche Techniken nutzt die Einzelne für geistige Fitness und Entspannung?
- Wie und welche Lebensqualität kann ich durch die Balance von Zeit und Energie finden?

Die Gesprächsrunde findet in Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitszentrum Region Hannover e. V. statt.

12035E8

Dr. Brigitte Vollmer-Schubert, Birgit Robel

15. Januar – 5. Februar 2019

Dienstag, 19 bis 20:30 Uhr, 4 x 2 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitszentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

KINDER UND FAMILIE >>>

Lust darauf, ein Kinderbuch zu schreiben?

Viele Menschen träumen davon, ein Kinderbuch zu schreiben. Dieser Workshop erklärt, wie aus der Idee ein fertiges Manuskript und vielleicht sogar ein gedrucktes Buch werden kann. Denn neben dem Schreiben und der originellen Idee sind auch die professionelle Aufbereitung des Manuskripts, möglicherweise die Illustrierung und die geschickte Verlags-suche ausschlaggebend. Folgende Themen werden in diesem Workshop behandelt:

- Konzeption und Aufbau eines Kinderbuches
 - Regeln für kindgerechtes Schreiben entsprechend dem jeweiligen Alter
 - Verfassen eines Exposés und Verlags-suche
- Es wird zu jedem Thema ausführlich erklärt, geübt und geschrieben. Die Dozentin stellt Kinderbücher vor, an denen sich die TeilnehmerInnen orientieren können. Dabei geht sie auf die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Texte ein..

22764S8

Anke Fischer, Autorin und Schreibcoach

2. Dezember

Sonntag, 10:30 bis 16:30 Uhr, 1 x 7 Ustd.

Haus der VHS

33,60 € + 3 € Materialgeld + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Bitte Schreibunterlagen und vorhandene Ideen oder Skripte mitbringen.

Vorlesen will gelernt sein!

Möchten Sie auch mal gern Ihren Kindern, Enkeln, Patenkindern oder der ganzen Familie so vorlesen, dass es nicht leiert wie früher in der Schule? Kratzt Ihr Hals jedes Mal nach einer Viertelstunde oder werden Sie während des Lesens kurzatmig und hektisch?

Sie sind nicht allein! Es lohnt sich sehr, auf diese grundsätzlichen Dinge zu sehen und Neues über Atmung, Haltung, Stimme und Ausdruck zu lernen. Sie werden begeistert von sich sein. Sie werden Ihre kleinen und großen ZuhörerInnen mit Ihrer Stimme einfangen und sie Raum und Zeit vergessen lassen. Praktische Übungen aus dem Stimmtraining, zur Artikulation, Resonanz und dem Eigenton werden ergänzt mit theaterpädagogischen Elementen, um den Ausdruck zu erweitern. Sie werden darüber hinaus Atemübungen und Aufwärmübungen für Ihre Stimme kennenlernen und mit den gelernten Techniken an (vorhandenen oder mitgebrachten) Texten aus der Kinder- und Jugendliteratur arbeiten.

97516S2

Nerissa Rothhardt

Dipl.-Musikerin, Kulturmanagerin

15. Dezember

Samstag 9:30 bis 16 Uhr, 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Und plötzlich war die Murrel weg! Erste Hilfe bei Notfällen von Säuglingen, Kleinkindern und Kindergartenkindern

Kennen Sie das auch? Auf die Herdplatte gefasst, alles in den Mund gesteckt, die Tablette, die eben noch da lag, verschwunden. Auch so kann manchmal der Alltag mit Kindern aussehen. Und ... was ist dann zu tun?

Wir alle wissen: „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“. Dies gilt nicht nur für ihr Denken, Fühlen und ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Kindern gibt es auch medizinische Besonderheiten: Akute Krankheiten, die nur in diesem Alter auftreten oder bestimmte Verletzungen, die gerade Kindern häufig passieren. Die medizinische Forschung hat außerdem nachgewiesen, dass in jeder Notfallsituation die ersten Minuten für das Überleben und die Lebensqualität nach überstandener Notfallsituation entscheidend sind. Deshalb ist in diesen ersten Minuten das richtige und umsichtige Handeln sehr wichtig – dies lernen Sie hier! Dieser Kurs ist auch als Aufbau für TN des Kurses Babysitting geeignet.

97520S2

Christian Feder, examinierter Krankenpfleger und Lehrer für Medizinalfachberufe

15. Dezember

Samstag, 10 bis 17 Uhr, 8 Ustd.

Haus der VHS

26,40 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Bereits ermäßigtes Entgelt für SchülerInnen.

Gebühr von 3 € für Bescheinigung ist im Kurs zu zahlen.

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Ulrike Ernst

SPRECHSTUNDEN

nach Vereinbarung (auch vor Ort)

TEL (0511) 168-46567

FAX (0511) 168-36644

ORT Haus der VHS, Raum 230, 2. Etage

E-MAIL ulrike.ernst@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG Regina Napp

TEL (0511) 168-40705

FAX (0511) 168-36644

ORT Haus der VHS, Raum 229, 2. Etage

E-MAIL regina.napp@hannover-stadt.de

KURSE FÜR ÄLTERE >>>

ZENTRALE EINRICHTUNG FÜR
weiterBILDUNG

Als SeniorstudentIn an die Uni

Haben Sie sich schon einmal mit dem Gedanken getragen, als Seniorstudentin oder Seniorstudent an die Universität Hannover zu gehen? Wenn ja, dann bietet Ihnen diese Informationsveranstaltung Gelegenheit, Interessantes rund um das Seniorenstudium zu erfahren. Dabei werden beispielsweise folgende Fragen erörtert:

- Welche Vorlesungen kann ich besuchen?
- Wie werde ich von den jüngeren StudentInnen aufgenommen?
- Wie hoch ist das Arbeitspensum?
- Wie melde ich mich an?
- Was kostet das Seniorenstudium?

Thomas Bertram von der Universität Hannover und erfahrene SeniorstudentInnen informieren Sie umfassend.

i Bitte melden Sie sich vorher telefonisch oder per E-Mail an:
Ulrike Ernst: Tel. (0511) 168-46567, ulrike.ernst@hannover-stadt.de oder
Regina Napp: Tel. (0511) 168-40705 regina.napp@hannover-stadt.de

21880E9

Thomas Bertram

27. September

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 2 Ustd.

Haus der VHS

entgeltfrei

➔ Kennen Sie die **VHS-Internetseite**? Dort finden Sie alle Kursangebote für ältere Menschen und aktualisierte Termine, wenn es Änderungen gibt. Auch anmelden können Sie sich dort. Gehen Sie auf www.vhs-hannover.de und schauen Sie nach aktuellen Veranstaltungen.

Senioren im Mietrecht

Als Mieter im Seniorenalter hat man oft andere Fragen und Bedürfnisse als andere Mieter.

Diese werden in diesem Kurs vorgestellt und berücksichtigt.

Auch Fragen sind erlaubt.

Manche Fragen im Mietrecht, gerade für ältere Menschen sind nicht immer einfach zu beantworten.

Der Kurs soll zu folgenden Themen Licht ins Dunkle bringen:

- Barrierefreier Umbau der Wohnung
- Worauf sollte man achten, bevor man einen Vertrag zum „Betreuten Wohnen“ abschließt?
- Welche Regelungen gelten bei langen Mietverhältnissen?
- Nicht zuletzt bleibt die Frage, was passiert mit meiner Wohnung im Falle von Krankheit oder des Ablebens?

Fragen können jederzeit gestellt werden. Einzelberatungen können aus rechtlichen Gründen nicht erfolgen.

15100E1

Jörn-Peter Jürgens, Rechtsanwalt

22. Oktober

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 Ustd.

Haus der VHS

4,50 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Andere Kulturen erleben

Reiseland Ägypten

Ägypten ist ein faszinierendes Land. Die Pyramiden und das Tal der Könige gehören zum Weltkulturerbe. Eine Nilkreuzfahrt ist ein unvergessliches Erlebnis. Auch das Rote Meer bietet wunderschöne Badestrände und Tauchreviere, gerade für SeniorInnen auch zum Überwintern. Doch viele zögern angesichts der Probleme, die das moderne Ägypten heute hat, das Land zu besuchen. Und das, obwohl Ägypten zurzeit noch im Vergleich ein sehr preiswertes Urlaubsland ist. Diese Gesprächsrunde kann bei einer Entscheidungsfindung helfen. Nach einem Impulsvortrag über das aktuelle Reiseland Ägypten beschäftigen wir uns mit der Situation des Landes heute. Unter anderem durch Bücher wie die des ägyptischen Literaturnobelpreisträgers Nagib Machfus. Der Kurs eignet sich für alle, die (noch) einmal Ägypten besuchen oder auch frühere Reiseerlebnisse vertiefen möchten.

41000E8

Jürgen Krause

7./14. November

Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 2 x 3 Ustd.

Haus der VHS

7,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Miteinander reden – Gesprächsrunden zu aktuellen gesellschaftlichen politischen und kulturellen Themen

Die Gesprächsrunden richten sich an Menschen, die am Meinungsaustausch und an Hintergrundinformationen über aktuelle gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen und allgemein menschliche Fragen interessiert sind. Dabei kann der Umgang mit unterschiedlichen Auffassungen eine wichtige und bereichernde Erfahrung sein. Die Gesprächsthemen werden in Absprache mit den TeilnehmerInnen ausgewählt.

12035E1

Jürgen Krause

13. September – 13. Dezember

(nicht am 20. + 27.9.)

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr, 12 x 2 Ustd.

Franz-Kühnemann-Stiftung, Alte Döhrener Str. 1
31,20 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

12531E1

Birgit Robel

17. Januar – 21. Februar 2019

Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr, 6 x 2 Ustd.

Franz-Kühnemann-Stiftung, Alte Döhrener Str. 1
15,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Gesprächsrunde

Wissen, was in der Welt passiert – Bei uns bleiben Sie auf dem Laufenden!

Sich zuhause zu informieren durch Zeitungen, Radio, Fernsehen und über das Internet ist wichtig, um mitreden zu können. Noch anregender kann es sein, die von den Medien herausgestellten aktuellen Ereignisse in einer Gesprächsrunde gemeinsam zu diskutieren. Dabei sind die im lebendigen Dialog geäußerten Auffassungen und Einschätzungen über gesellschaftliche Probleme und kulturelle Fragen für die eigene Meinungsbildung häufig hilfreich, um auf dem Laufenden zu bleiben. Auch allgemein menschliche Fragestellungen können und sollten diskutiert werden. Die angesprochenen Themen werden in Absprache mit den TeilnehmerInnen und Teilnehmern ausgewählt. Auf Wunsch können Materialien einbezogen werden, um sich in der ➔



Gesprächsrunde vertiefende Einblicke durch weitere Informationen und aufgezeigte Hintergründe zu verschaffen.

12032E1

Jürgen Castendyk

2. Oktober – 4. Dezember

Dienstag, 10:30 bis 12 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Freizeitheim Lister Turm, Walderseestr. 100

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Gesprächskreis

50 + Kultur und Politik am Nachmittag

Sie interessieren sich für Politik, Kultur, Gesellschaft: Seien es brisante Fragen des Zeitgeschehens, die Auseinandersetzung mit kulturellen und literarischen Strömungen, politische Bücher und Neuerscheinungen, Mainstream - Debatten u. a.? Bisher fehlte aber häufig die Zeit, manchmal auch geeignete MitstreiterInnen, sich diesen Bereichen intensiver zu widmen.

In diesem Gesprächs- und Arbeitskreis werden ausgewählte Themen und Positionen dargestellt und diskutiert. In anregender Atmosphäre soll versucht werden, den Dingen auf den Grund zu gehen und Hintergründe zu beleuchten.

Anregungen der TeilnehmerInnen werden nach Möglichkeit aufgegriffen.

12033E1

Eckhard Glufke

11. Oktober – 13. Dezember

Donnerstag, 15 bis 16:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Franz-Kühnemann-Stiftung,

Alte Döhrener Str. 1

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Gespräche und Informationen für Frauen

♀ Gut leben im Alter!

Was bedeutet das für mich?

In eine neue Lebenssituation einzutreten, bietet Raum für neue Ideen und die Möglichkeit, lang gehegte Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Gleichzeitig ist es eine Zeit der Umstellung und Neuorientierung.

Die Gesprächsrunde bietet einen Rahmen für kreative Reflexion und anregenden Austausch. In entspannter Atmosphäre überlegen wir gemeinsam, wie man die neue ‚Ruhe-Zeit‘ gestalten kann.

Unter dem Motto „Wann – wenn nicht jetzt? Wer – wenn nicht ich?“ diskutieren, probieren und fantasieren wir u. a. über:

- Gesellschaftliche und psychologische Aspekte des Älterwerdens.

- Wer bin ich, was hat mich geprägt? Was sind meine Kompetenzen, Ressourcen und Erfahrungen?

- Welche Techniken nutzt die Einzelne für geistige Fitness und Entspannung?

- Wie und welche Lebensqualität kann ich durch die Balance von Zeit und Energie finden?

Die Gesprächsrunde findet in Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitszentrum Region Hannover e. V. statt.

12035E8

Dr. Brigitte Vollmer-Schubert, Birgit Robel

15. Januar – 5. Februar 2019

Dienstag, 19 bis 20:30 Uhr, 4 x 2 Ustd.

Frauen- und MädchenGesundheitszentrum e. V., Escherstr. 10

entgeltfrei

Philosophische Gespräche über Mensch und Kultur, Moral und Gesellschaft

Dieser Gesprächskreis will philosophisch nicht vorgebildeten Menschen die Möglichkeit geben, beispielhaft ausgewählte Probleme und Fragestellungen der Anthropologie und Ästhetik, der Moral- und Sozialphilosophie kennen zu lernen und zu diskutieren. Freilich lassen sich Alltagsphänomene ebenso philosophisch betrachten wie die Grundfragen der menschlichen Existenz. Die Gegenüberstellung von philosophischer Sichtweise und eigenem Erfahrungsbereich soll dabei zum Nachdenken über eigene Vorstellungen, Werte und Normen anregen. Besondere Vorkenntnisse der TeilnehmerInnen sind nicht erforderlich, wohl aber Aufgeschlossenheit und Interesse für unterschiedliche Problemstellungen und Auffassungen sowie die Bereitschaft, über die eingefahrenen Denkmuster und gängigen Vorurteile des „gesunden Menschenverstandes“ hinaus weiterzudenken. Für die Form des freien Gesprächs wird in diesem Kurs ebenso Raum sein, wie für die Lektüre kürzerer Texte, die die gemeinsame Diskussion beleben und vertiefen sollen. Vorschläge und Anregungen der TeilnehmerInnen sind willkommen und werden gern aufgegriffen.

23040E7

Prof. Dr. Peter Nickl

11. September – 27. November

(nicht in den Ferien)

Dienstag, 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

+ 3 € Materialgeld

Zusammen lesen – Miteinander reden

Wir lesen gemeinsam und sprechen über unsere unterschiedlichen Erfahrungen beim Lesen, unsere Interpretationen und Gedanken zu den Texten. Oft konzentrieren wir uns auf einen Schriftsteller bzw. eine Schriftstellerin. Moderne Literatur ist ein Dauerschwerpunkt. Aus Preisgründen wählen wir Taschenbücher.

31046E8

N.N.

18. September – 20. November

Dienstag, 11 bis 12:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Autobiografisches Schreiben

Wir tauchen gemeinsam in die Vergangenheit ein und hangeln uns entlang unserer Lebenslinien. Dabei passieren wir die wichtigsten Stationen: das Haus unserer Eltern, der erste Schultag, der erste Kuss, der beste Freund, die eigene Familie. Sie entscheiden, was in Ihrer Biografie steht. Das Spiel mit der Erinnerung ist nämlich auch immer ein Spiel mit Realitäten. Schreibimpulse geben Fotos und Fantasiereisen in die Vergangenheit. Wir behalten dabei immer die großen SchriftstellerInnen im Blick und schauen uns gerne etwas von ihnen ab. Am Ende steht vielleicht ein kleines Buch, ein Heft oder eine Lesung, gefüllt mit Ihren eigenen Texten.

31040E8

Sarah De Sanctis, Journalistin, Schreibcoach

19. September – 28. November

Mittwoch, 11 bis 12:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Schreiben, aber wie? – Schreibwerkstatt

Schreiben öffnet Türen zu uns selbst und weist Wege in neue Welten. Anregungen für unsere Texte schöpfen wir aus dem alltäglichen Leben. Wir schreiben auf, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, was wir fühlen, erinnern oder uns ausdenken. Ergänzend lernen wir Schreibmethoden und Stilregeln kennen, mit denen wir unsere Texte prüfen und gegebenenfalls verändern können.

„Den Stil verbessern – das heißt den Gedanken verbessern!“ (Nietzsche)

Voraussetzungen:

- Humor und gute Laune
- Die Lust zu schreiben – auch wenn Sie es bisher noch nicht versucht haben
- Neugier auf die Faszination des Schreibens.

31041E8

Rolf Becker

9. Oktober – 11. Dezember

Dienstag, 15 bis 16:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

31049E8

Rolf Becker

15. Januar – 19. März 2019

Dienstag, 15 bis 16:30 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Erlebnis Museum

Das Gespräch zum Kunstgenuss

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Museums-Erlebnis besonderer Art, denn der Streifzug durch aktuelle Ausstellungen verbindet im mehrwöchigen Rhythmus die Freude an der Ausstellung mit einem Austausch im Gespräch. Bei jedem Museumsbesuch erhalten Sie schriftlich Informationen zum Thema der Ausstellung und zum Ablauf des Nachmittags. Eine Einführung und themenbezogene Fragen bilden den Auftakt zum Rundgang in kleinen Gruppen. Anschließend stimmen wir uns über die Ziele unseres gemeinsamen Rundgangs ab, zeigen uns unsere Lieblingsstücke und Sie erhalten Hinweise zur besonderen Bedeutung dieser Werke. Mit einem Gespräch im Museumscafé lassen wir den schönen Museumsnachmittag ausklingen.

Das Historische Museum, das Sprengel Museum und das Museum August Kestner, der Kunstverein Hannover, die Kestnergesellschaft sowie das Landesmuseum bieten freitags Besuche bei freiem Eintritt an (Ausnahme Sonderausstellungen max. 8 €). Am ersten Termin entscheiden wir anhand einer

Vorschlagsliste, welche Ausstellungen wir an den weiteren Terminen besuchen werden. Wünsche werden gerne entgegengenommen. Das Museum für das Treffen zum ersten Ausstellungsbesuch wird rechtzeitig bekannt gegeben. Gerne dürfen Sie bei Bedarf ersatzweise am jeweiligen Museumstermin eines der beiden anderen Museumskurse teilnehmen. Gisela Hänel ist Sprachheilpädagogin und Sonderpädagogin mit Schwerpunkt Kunst.

32619E8

Gisela Hänel

28. September/9. November/30. November

Freitag, 14 bis 17 Uhr, 3 x 4 Ustd.

1. Treffpunkt: Sprengel Museum

15,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

32620E8

Gisela Hänel

5. Oktober/16. November/7. Dezember

Freitag, 14 bis 17 Uhr, 3 x 4 Ustd.

1. Treffpunkt: Sprengel Museum

15,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

32621E8

Gisela Hänel

12. Oktober/23. November/14. Dezember

Freitag, 14 bis 17 Uhr, 3 x 4 Ustd.

1. Treffpunkt: Sprengel Museum

15,60 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Abenteuer Hören –

Der Absehkurs für besseres Verstehen

Allein mit Hörproblemen? Das war gestern! Unsere Gruppe ist offen für alle, die sich Austausch, Verständnis und Rat zu Fragen im Alltag unter Gleichbetroffenen wünschen. Beim Erzählen unterstützt uns eine Höranlage. Darüber hinaus lernen wir das Absehen vom Mund, denn der Blick auf Lippenbewegungen kann das Verstehen der Worte erleichtern. Das bewährte PC-Lernprogramm „MUSKAT“ unterstützt unser Training mit Alltagsthemen wie z. B. „Frühstück“ oder „Post“.

Der Höhepunkt des Kurses ist unser Tagesausflug zu einem Wunschziel. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Einstieg in den Kurs ist auch nach Kursbeginn möglich. Gisela Hänel ist Sprachheilpädagogin und Sonderpädagogin mit Schwerpunkt Kunst.

99190E6

Gisela Hänel

25. September – 18. Dezember

(nicht am 2.10./23.10./30.10. und 6.11.)

Dienstag, 15:30 bis 17 Uhr, 10 x 2 Ustd.

Haus der VHS

26 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Älter werden, aktiv bleiben

Sitzgymnastik

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren (auch mit Bewegungseinschränkungen) und beinhaltet Sitzgymnastik, Koordinationsübungen als Sturzprophylaxe, Kraft- und Bewegungstraining und Übungen für Finger und Hände.

96001E9

Susanne Sielaff, Übungsleiterin und

Fitness- und Wellnesstrainerin

9. August – 27. September

Donnerstag, 11 bis 12 Uhr, 8 x 1 Zeitstunde

Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstr. 20

28,80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

96002E9

Susanne Sielaff, Übungsleiterin und Fitness-

und Wellnesstrainerin

18. Oktober – 20. Dezember

Donnerstag, 11 bis 12 Uhr, 10 x 1 Zeitstunde

Bürgerhaus Misburg, Seckbruchstr. 20

36 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

➔ In den Programmbereichen

GESUNDHEIT und KURSE FÜR FRAUEN

finden Sie weitere Kurse, die auch für ältere Menschen sehr geeignet sind.

i Christiane Roth-Schönfeld

Tel. (0511) 168-44703

➔ **FREMSPRACHEN FÜR ÄLTERE**

Spezielle Kurse für Ältere werden für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch angeboten. Hier können Sie die Sprache ohne Zeit- und Leistungsdruck erlernen bzw. Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Lassen Sie sich bitte bei der Auswahl Ihres Kurses von der jeweiligen Programmbereichsleitung beraten.

i Tel. (0511) 168-40239,

Tel. (0511) 168-43475, Tel. (0511) 168-46858

➔ **Deutsch für ältere MigrantInnen**

siehe Seite 202

➔ **IntegrationslotsInnen** siehe Seite 200

➔ **EDV – Smartphone, Kurse für Ältere**

siehe Seite 188, Tel. (0511) 168-49421



LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Anne Kehrein

SPRECHZEITEN nach Vereinbarung

TEL (0511) 168-49436

ORT Haus der VHS, Raum 26, Erdgeschoss

E-MAIL JungeVHS@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG Manuela Krawczyk

TEL (0511) 168-40926

ORT Haus der VHS, Raum 27, Erdgeschoss

E-MAIL JungeVHS@hannover-stadt.de

Lernerlebnis, Teamwork und Konfliktprävention, Lerntheorien/Lernstrategien und Lerntechniken sowie die konkrete Umsetzung der Lerninhalte an einem Praxisbeispiel. Die nächste Qualifizierungsreihe ist für Frühjahr 2019 in Planung.

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) finanziell unterstützt.

16809P9

Theaterpädagogische Methoden
Meike Britt Hübner, Schauspielerin und Rhythmikerzieherin

15. Dezember

Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

kostenfrei

➔ Aktuelle Weiterbildungsangebote:
www.vhs-hannover.de > Junge VHS

JUNGE VHS >>>

Die Junge VHS Hannover macht sich zur Aufgabe:

- Förderung von jungen Menschen auf dem Weg ins Erwachsenwerden bei der Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen und beruflichen Fähigkeiten und Kompetenzen,
- Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen Themenfeldern und
- Entwicklung und Einsatz von kreativen Methoden, um Fragestellungen und Themen erfüllbar und erspürbar zu machen, diese von der Abstraktion zum konkret Erlebbar umzuwandeln und kritisch zu bearbeiten.

Unser Angebot setzt sich zusammen aus:

- TeamerInnenqualifizierung und Weiterbildungsangebote „Hannover lernt jung“
- Entwicklung und Durchführung von Projekten von, mit und für junge Menschen zwischen 10 und 26 Jahren und
- Bereithaltung von klassischen Kursangeboten.

i Aktuelles ist auf unserer Homepage www.vhs-hannover.de zu finden.

Es lohnt sich immer, dort nachzusehen!

**Hannover lernt jung/
TeamerInnenqualifizierung
für junge Erwachsene**

Die Junge VHS qualifiziert regelmäßig junge Erwachsene zwischen 18 und 26 Jahren zu TeamerInnen, die unsere Projekte in kleinen Teams professionell vorbereiten, moderieren, durchführen sowie präsentieren. Die Qualifizierung ist kostenfrei, da sie mit Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) finanziell unterstützt wird. Inhalte der Qualifizierung sind u. a. professionelle Seminarplanung, Moderation und Präsentation von Lerninhalten, Einsatz von aktivierenden Methoden für ein positives

**Hannover lernt jung/
Weiterbildungsangebote**

Für die TeamerInnen, Kursleitungen sowie Interessierte werden monatlich 1-tätige kostenfreie Weiterbildungen angeboten. Ziel ist es, weitere Methoden kennenzulernen, die in Projekten der Jungen VHS Anwendung finden können. Dieses können z. B. Theaterpädagogische oder Interkulturelle Methoden sein oder die Vertiefung von Moderationstechniken.

16805P9

Trainerpersönlichkeit

Saskia Blume, freie Trainerin u. a. der Qualifizierung „Hannover lernt jung“

25. August

Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

kostenfrei

16806P9

Pädagogische Abenteuerspiele

Janina Özdemir, Erlebnispädagogin und Hochseilgartentrainerin

22. September

Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

kostenfrei

16807P9

Welcome Diversity!

Umgang mit eigenen Vorurteilen

Leyla Ercan, Diversity-Trainerin

27. Oktober

Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

kostenfrei

16808P9

Welcome Diversity!

Vermittlung von Strategien und Methoden

Leyla Ercan, Diversity-Trainerin

24. November

Samstag, 10 bis 16:45 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

kostenfrei

**ENTWICKLUNG
UND DURCHFÜHRUNG VON PROJEKTEN**

Die Projekte der Jungen VHS zeichnen sich dadurch aus, dass diese in Kooperation mit Institutionen entwickelt werden, die einen Zugang zu einer Zielgruppe haben (z. B. Schule für Erwachsene, BBS) und in der Regel für die Teilnehmenden kostenfrei sind, da hierfür Drittmittel akquiriert werden (z. B. über den Deutschen Volkshochschul-Verband e. V.). Exemplarisch für die Arbeit der Jungen VHS werden hier zwei Projekte dargestellt:

**talentCAMPus-Projekte Ferien
„Gemeinsam die Welt entdecken –
Malen, Zeichnen und Fotografie“**

In den Osterferien 2018 haben Jugendliche aus Afghanistan, Brasilien, Eritrea, Ghana, Irak, Irak, Pakistan, Russland und Syrien teilgenommen. An fünf Tagen haben sie sich über Malen, Zeichnen und Fotografie näher kennengelernt und das Erlebte im Bild oder Foto festgehalten. An einem Tag wurde der Kulturtreff Hainholz mit seinen vielfältigen kulturellen Angeboten besucht. Die Ergebnisse wurden in einer Ausstellung im Foyer der VHS Hannover gezeigt.

Das Projekt ist in Kooperation mit dem Kulturtreff Hainholz, der gemeinsamen Berufseinstiegschule der Berufsbildenden Schulen BBS me, BBS 2 und BBS 3 sowie der BBS 7 entwickelt und durchgeführt worden.

**talentCAMPus-Projekt Ferien
„Woher komme ich – wohin gehe ich?“
Sprache und (Musik-)Theater**

In den Herbstferien 2017 haben Jugendliche aus Afghanistan, China, Deutschland, Eritrea, Irak, Libyen, Peru, Rumänien, Russland, Syrien und Türkei teilgenommen. An sechs Tagen haben sie sich beim Theater und Musiktheater mit Fragen zu unterschiedlichen Kulturen, dem Weggang und Ankommen, der Suche

nach dem Lebenssinn und der persönlichen Freiheit auseinandergesetzt. Zum Abschluss wurden ein Theater- und ein Musiktheaterstück im Theater im Pavillon aufgeführt. Das Projekt ist in Kooperation mit der Staatsoper Hannover, dem Theater im Pavillon sowie der gemeinsamen Berufseinstiegschule der Berufsbildenden Schulen BBS me, BBS 2 und BBS 3 entwickelt und durchgeführt worden.

Finanziell gefördert wurden beide Projekte im Rahmen des Bundesprogramms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung bzw. talentCAMPus des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV). Die Besonderheit von talentCAMPus ist die Kombination aus lernzielorientierten und freien Angeboten der kulturellen Bildung, die sich an einen geschlossenen TeilnehmerInnenkreis richtet.

BEREITHALTUNG VON KLASSISCHEN KURSANGEBOTEN

Neben der oben dargestellten Projektarbeit werden auch weiterhin klassische Kursangebote aus anderen Programmbereichen der VHS in die Junge VHS eingebracht. Hierbei handelt es sich um verschiedene Angebote und Qualifizierungen, bei denen sich die jungen Menschen in ihren Interessen und Talenten weiterentwickeln können und dieses auf dem Weg in Ausbildung, Studium und/oder Beruf nutzen können. Diese sind im Folgenden aufgelistet.

Mit Sketchnotes lernen – für Schule und Beruf

Du bist eher visuell und merkst dir Bilder besser als Schrift? Du möchtest dich auf Prüfungen vorbereiten und brauchst dazu eine Methode, die Spaß macht und mit Bildern arbeitet?

Dann bist du in diesem Kurs richtig! Sketchnotes sind kleine Zeichnungen, die Inhalte zusammenfassen und ähnlich wie ein Comic funktionieren. Baue dir also grafische Eselsbrücken, mit denen du die kommenden Prüfungen meisterst.

Inhalte des Kurses:

- Materialkunde: Infos zu Stiften, Papier und Hilfsmitteln
- Struktur und Blattaufbau: Übungen zum Aufbau von Inhalten mittels Zeichnungen und Schlüsselbegriffen

- Icons: Übungen zum Zeichnen von gängigen und einfachen Icons und Gegenständen
- Visualisierungsübungen von Themen, die für die gesamte Gruppe interessant sind
- Übungen, um schnell Inhalte für die Schule zu zeichnen

Bitte weiße Blankoblätter oder ein Blankoheft/-booklet A3, A4 oder A5 in Weiß, einen schwarzen Stift (z. B. von uniball) und einen hellgrauen Filzstift und andere Filzstiftfarben nach Wahl (z. B. von Stabilo) mitbringen. Gerne können auch eigene Themen, die gerade gelernt werden müssen, mitgebracht werden. Paula Föhr, Studentin, Sketchnoterin, Illustratorin, sagt: „Ich habe mich fast nur mit Sketchnotes auf mein Abi vorbereitet und bestanden.“

89380K8

Paula Föhr, Sketchnoterin

24./25. Oktober

Mittwoch/Donnerstag, 18:30 bis 20:45 Uhr,
2 x 3 Ustd.

Haus der VHS

16,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt (bereits ermäßigt)

89381K8

Paula Föhr, Sketchnoterin

14./15. November

Mittwoch/Donnerstag, 18:30 bis 20:45 Uhr,
2 x 3 Ustd.

Haus der VHS

16,80 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt (bereits ermäßigt)

Foto-Grundlagen

Wie funktionieren Kamera und Smartphone in der Fotografie?

Du willst mehr über deine Kamera erfahren und wie du damit umgehen kannst? Du willst die Technik beherrschen? Dann komm in diesen Kurs, um die Basics der Fotografie zu lernen.

Die KursleiterInnen haben Fotojournalismus und Dokumentarfotografie studiert und betreiben die Galerie BOHAI in Linden. Dort wird auch der Kurs stattfinden.

Sie freuen sich schon darauf, dir ihre Leidenschaft zur Fotografie zu vermitteln.

87690K8

Henner Rosenkranz u. a.

8./9. Oktober

Montag und Dienstag, 15 bis 18:45 Uhr
2 x 5 Ustd.

Galerie Bohai, Schwarzer Bär 6

27 € bereits ermäßigt + 20 € Zusatzkosten

Landeszentrale

für politische Bildung Niedersachsen

Fake News Workshop

Ein Foto, das Aufsehen erregt, eine Meldung, die binnen Sekunden tausendfach geteilt wird. Doch was ist wahr, was wurde inszeniert? Fake News und Gerüchte verbreiten sich im digitalen Zeitalter immer rasanter. Wie beeinflussen Fake News unser Denken, wie wollen wir damit umgehen?

i Stephan Kaps, Tel. (0511) 168-44776
stephan.kaps@hannover-stadt.de

12899K1

ReferentInnen der Landeszentrale
für politische Bildung

7. November

Mittwoch, 13:30 bis 16:30 Uhr

Haus der VHS

Entgeltfrei, bitte anmelden

Kurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Babysitting

Vielleicht habt ihr schon mal darüber nachgedacht, euch etwas Geld mit Babysitten zu verdienen oder ihr habt vor, als Au - Pair ins Ausland zu gehen. Um sich kompetent um ein Baby oder Kleinkind kümmern zu können, ist es wichtig zu wissen, was diese kleinen Menschen brauchen und möchten. Damit der Job Freude macht und eure „Arbeitgeber“ mit euch zufrieden sind, lernt ihr hier etwas über die Entwicklung des Kindes, Kinderernährung, Körperpflege, Kinderkrankheiten, Aufsichtspflicht, Versicherungsschutz, Unfallverhütung, erste Hilfe Maßnahmen ebenso wie die richtige Kommunikation mit den Eltern. Am Ende des Kurses erhaltet ihr den „Babysitter-Pass“, mit dem ihr eure erlernten Kompetenzen nachweisen könnt. Auf Wunsch stellen wir euch den Babysitter-Pass gegen eine Gebühr von 5 € zusätzlich auf Englisch aus.

i Tel. (0511) 168-43918

21530S2

Horst Hillen

Samstag und Sonntag, 11 bis 16.15 Uhr, 12 Ustd.

25./26. August

Haus der VHS

18 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt
(bereits ermäßigt)

21531S2

Heike Thiele-Wehrhahn

Samstag und Sonntag, 11 bis 16:15 Uhr, 12 Ustd.

1./2. Dezember

Haus der VHS

18 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt
(bereits ermäßigt)

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Arzu Altug **TEL** (0511) 168-43944
SPRECHSTUNDEN nach Vereinbarung
E-MAIL arzu.altug@hannover-stadt.de
ORT Haus der VHS, Raum E 25, EG

SACHBEARBEITUNG

Manuela Krawczyk **TEL** (0511) 168-40926
E-MAIL manuela.krawczyk@hannover-stadt.de
ORT Haus der VHS, Raum E 27, Erdgeschoss
E-MAIL PolitischeBildung.VHS@hannover-stadt.de

politischen Themen und Diskursen wecken. Daneben vermittelt sie politisches Grundwissen (Demokratie, Gewaltenteilung, Wahlen, Parteien, Menschenrechte, Geschlechterdemokratie etc.). In erster Linie aber bietet die VHS Hannover Raum für eine politische Bildung, die auf Stärkung politischer Urteilskraft sowie auf Lösungs- und Handlungskompetenz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zielt.

Film, Vortrag und Diskussion
Die „Studentenbewegung“ oder: Der Aufstand gegen die Nazigeneration
 Die Jahre 1965 bis 1968, das war der Aufstand gegen die Nazi-Generation. Die Notstandsgesetze, der Völkermord der USA in Vietnam, die Erschießung von Benno Ohnesorg am 2. Juni 1967 und der durch die Hetze der Springer-Presse vorbereitete Mordanschlag auf Rudi Dutschke im April 1968 führten dazu, dass Millionen junger Menschen sich von diesem Staat nicht mehr vertreten sahen. Jürgen Habermas würdigte das Ereignis 20 Jahre später so: „Diese Revolte war für die politische Kultur der Bundesrepublik ein Einschnitt, in den heilsamen Folgen nur übertroffen von der Befreiung vom NS-Regime durch die Alliierten 1945.“ Der Film „Mein 68 – Ein verspäteter Brief an meinen Vater“ versucht 20 Jahre nach dem Ende der Revolte eine im Leben gescheiterte Auseinandersetzung des Autors mit seinem Vater nachzuholen. Er rekonstruiert im fiktiven Dialog des Sohnes mit dem Vater die Ursachen für das Entstehen der Revolte in den 1960er Jahren. Der Film wurde 1988 vom WDR ausgestrahlt.

12800VI
 Referent: **Hannes Heer**, Filmautor, Historiker, Regisseur, Publizist (Hamburg)
 Moderation: **Prof. Dr. Rolf Pohl**, ehemals Leibniz Universität Hannover/Institut für Soziologie
 Mittwoch, 18:30 Uhr, 3 Ustd.
17. Oktober
 Haus der VHS, Saal

1968 und NS-Gefühlserbschaften
„Verweigern wir uns total den Nazis!“
 Der Vortrag setzt sich mit der besonderen psychosozialen und politischen Dynamik der westdeutschen Protestbewegung der 1960er und 1970er Jahre auseinander. Hierbei wird zunächst ein differenziertes Bild dieser Bewegung gezeichnet und progressive Momente ebenso herausgestellt wie problematische Aspekte, blinde Flecken und Verwerfungen. Anschließend werden die transgenerationalen Nachwirkungen des Nationalsozialismus in Familien von Tätern, Mitläufern und Zuschauern der NS-Verbrechen skizziert. Vor diesem Hintergrund fragt der Vortrag nach dem Stellenwert, den diese Nachwirkungen für die Protestbewegung und insbesondere für ihre Auseinandersetzung mit der NS-Zeit hatten. Deutlich werden soll, dass sich die besondere Dynamik von „68“ jenseits der transgenerationalen Nachwirkungen nicht verstehen lässt.

POLITISCHE BILDUNG >>>

Der Programmbereich Politische Bildung der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule fühlt sich der richtungsweisenden Standortbestimmung des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV) für die politische Bildungsarbeit in den Volkshochschulen verpflichtet und orientiert sich an der folgenden Grundaussage:

„Das Selbstverständnis der Volkshochschulen als Ort der Demokratie manifestiert sich darin, dass sie mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung schaffen [...] Deshalb gehören Aktivitäts- und Angebotsformen wie Diskussionsforen, Geschichts- und Zukunftswerkstätten, aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Fragen der Stadtplanung oder mit aktuellen kommunalpolitischen Problemfeldern zum genuinen Arbeitsgebiet der politischen Bildung in den Volkshochschulen. Damit ermöglichen sie auch einen Dialog der Bevölkerung mit politischen Entscheidungsträgern und wirken der wachsenden Politik- und Beteiligungsmüdigkeit entgegen“ (Aus: Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung. DVV 2011, S. 38).

Die VHS Hannover will mit vielfältigen, für alle offen zugänglichen Formaten wie Vorträge, Workshops, Qualifizierungsmaßnahmen, Fachtagungen, Bildungsreisen u. ä. das Interesse an aktuellen gesellschafts-



Veranstaltungsreihe der VHS Hannover mit der Arbeitsgemeinschaft Politische Psychologie und dem Institut für Soziologie an der Leibniz Universität Hannover

**DIE 68ER-BEWEGUNG
 EINE POLITISCH-KULTURELLE REVOLTE
 UND IHRE NACHWIRKUNGEN**

17. Oktober 2018 – 30. Januar 2019

Keine anderen Ereignisse haben in der Geschichte der Bundesrepublik eine derart einschneidende und bis heute nachwirkende Bedeutung gehabt, wie die (globalen) anti-autoritären Protestbewegungen am Ende der 1960er Jahre. Unter der Chiffre „68“ markiert diese Revolte einen entscheidenden Bruch in der deutschen Nachkriegsgesellschaft mit nachhaltigen politischen, sozialen, pädagogischen und kulturellen Folgen. Für den Schriftsteller und Publizisten Hans Magnus Enzensberger machte sie die „unbewohnbare Bundesrepublik (überhaupt) erst bewohnbar“. Anlässlich des 50sten Jahrestags von 1968 wird die Ada und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Politische Psychologie (www.agpolpsy.de) und dem Institut für Soziologie an der Leibniz Universität Hannover (www.ish.uni-hannover.de) dieser meist verkürzt als „Studentenbewegung“ bezeichneten Revolte und ihren Nachwirkungen an ausgewählten zentralen Schwerpunktthemen nachgehen.

12801VI

Referent: **Jan Lohl**, Sigmund-Freud-Institut/
Goethe-Universität Frankfurt

Moderation: **Prof. Dr. Rolf Pohl**, ehemals
Leibniz Universität Hannover/Institut für
Soziologie

Donnerstag, 18:30 Uhr, 3 Ustd.

8. November

Haus der VHS, Saal

**Die 68er-Bewegung und ihre Sexualitäts-
und Männlichkeitsentwürfe**

**„Wer zweimal mit derselben pennt,
gehört schon zum Establishment“**

Trotz ihrer Abkehr von der ‚heilen Geschlechterwelt‘ der 60er Jahre und vor allem von den autoritären und militarisierten Männlichkeitsbildern der bekämpften Vätergeneration war die 68er-Bewegung eine weitgehend männlich dominierte Revolte mit patriarchalen und sexistischen Zügen. Somit blieb sie in dieser Hinsicht ein Spiegelbild der hierarchischen Geschlechterordnung, wenn auch mit kulturrevolutionär modernisiertem Anstrich. Die Struktur männlicher Vorherrschaft und des mit ihr verbundenen Chauvinismus wurden damit nicht wirklich aufgebrochen.

Die zahlenmäßige und inhaltlich bestimmende Dominanz von Männern zeigte sich nicht nur in den Organisationsstrukturen, den politischen Theoriediskussionen und den praktischen Aktivitäten. Sie reproduzierte sich auch in den vor allem an Wilhelm Reich orientierten Sexualitätsentwürfen, deren als „sexuelle Revolution“ gefeierte Umsetzung in erster Linie den Triebbedürfnissen der Männer diente. Die propagierte heterosexuelle, genitale (phallische) und promiskuitive Sexualität reduzierte Frauen erneut auf austauschbare, frei verfügbare Lustobjekte des maskulinen Verlangens.

12802VI

Referent: **Prof. Dr. Rolf Pohl**, ehemals Leibniz
Universität Hannover/Institut für Soziologie

Moderation: **Dr. Sebastian Winter**

Mittwoch, 18:30 Uhr, 3 Ustd.

12. Dezember

Haus der VHS, Saal

**Die Kinderladenbewegung
als Case Study der antiautoritären Erziehung
Blick zurück nach vorne**

Vor dem Hintergrund eines Forschungsprojektes zur Kinderladenbewegung diskutiert die Referentin deren Anfänge im Kontext von 68 bis zu den Elterninitiativen heute.

Ein besonderer Akzent liegt dabei auf der Frage nach veränderten Generationen- und Geschlechterverhältnissen, auf der Heterogenität der Ansätze sowie auf der medialen Darstellung der Kinderläden.

Die Referentin ist Professorin für Allgemeine Erziehungswissenschaft an der Universität Hildesheim, sie hat eine DFG Projekt zur Kinderladenbewegung geleitet, einen Band zu 68 und der Pädagogik herausgegeben (2008), mit Kolleg*innen eine Geschichte der Kindheit in der Moderne veröffentlicht (2014) und sich mit der Thematisierung kindlicher Sexualität nach 68 zwischen Tabubruch und Entgrenzung (2017) befasst. Aktuell forscht sie zu Niedersächsischen Elterninitiativen.

12803VI

Referentin: **Prof. Meike Sophia Baader**,
Stiftung Universität Hildesheim/Institut für
Erziehungswissenschaft

Moderation: **Prof. Dr. Rolf Pohl**, ehemals
Leibniz Universität Hannover/Institut für
Soziologie

Mittwoch, 18.30 Uhr, 3 Ustd.

30. Januar 2019

Haus der VHS, Saal

Ausstellung und Vorträge

**1918: Novemberrevolution in Hannover!?
Fragen zur Geschichte der hannoverschen
Arbeiterbewegung.**

*Veranstalter: DGB Region Niedersachsen-Mitte,
Historisches Museum Hannover, VHS Hannover*

Vor hundert Jahren, im Herbst 1918, bricht angesichts der militärischen Niederlage im Weltkrieg die politische Herrschaft von Adel, Militär und Wirtschaft in Deutschland zusammen. Als Folge der „Novemberrevolution“ bilden SPD und USPD die erste Regierung der neuen Republik. Die im Januar 1919 gewählte Nationalversammlung begründet eine bürgerlich-parlamentarische Demokratie. SPD und Gewerkschaften hoffen auf Mehrheiten für soziale Reformen, verlieren aber bald an Einfluss. Schrittweise werden die Institutionen der Republik von Gegnern der Demokratie erobert.

Die Geschichte der SPD und der Freien Gewerkschaften in Hannover, ihre Haltung zum

„Burgfrieden“ während des Weltkriegs, ihr politisches Auftreten in der Zeit der „Novemberrevolution“ und ihr Eintreten für den Bestand der Weimarer Republik stehen im Mittelpunkt einer Ausstellung zur Geschichte der hannoverschen Arbeiterbewegung, vom **5.10. bis 26.10.2018 täglich außer Sonntag von 10 bis 18 Uhr im Foyer der VHS Hannover**. Am Freitag, 5.10.2018, wird sie um 11 Uhr in Anwesenheit der Veranstalter eröffnet. Die im Auftrag des DGB Region Niedersachsen-Mitte seit 2013 entstandene Ausstellung umfasst Texte und Bilder zur Geschichte des Ersten Mai in Hannover, zur lokalen Arbeiterbewegung im Weltkrieg 1914–1918 und in den 1920er Jahren, zur Besetzung des hannoverschen Gewerkschaftshauses am 1.4.1933 und zum Widerstand gegen die NS-Herrschaft. Die Themen der Ausstellung werden in drei Vorträgen des Historikers Dr. Peter Schulze vertieft.

12809VI

Freitag, 11 Uhr, Ausstellungseröffnung

5. Oktober

Haus der VHS, Foyer

**Die hannoversche Arbeiterbewegung
im Weltkrieg (1914–1918)**

Nach der deutschen Kriegserklärung gegen Russland unterstützen SPD und Gewerkschaften die Staats- und Kriegsführung und halten sich an den nationalen „Burgfrieden“. Die hannoversche SPD stellt das Parteileben ein, die örtlichen Gewerkschaften brechen einen laufenden Streik ab. Die sozialdemokratische Tageszeitung „Volkswille“ geht auf Kriegskurs. Oppositionelle Stimmen gibt es kaum.

12810VI

Referent: **Dr. Peter Schulze**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

9. Oktober

Haus der VHS, Raum 114

**Die hannoversche Arbeiterbewegung als
Ordnungsmacht (1918–1920)**

Der am 7.11.1918 in Hannover gebildete Arbeiter- und Soldatenrat fordert in einem Aufruf „Unter allen Umständen Ruhe und Ordnung!“. Die enge Zusammenarbeit mit alten Gewalten, Generalkommando und Stadtverwaltung, soll die Lebensmittelversorgung sichern und das Privateigentum garantieren. Anders als in Braunschweig, Berlin und vielerorts ergreift der hannoversche Arbeiter- und →



Soldatenrat keine Initiativen zur Umgestaltung der Gesellschaft.

12811V1

Referent: **Dr. Peter Schulze**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

16. Oktober

Haus der VHS, Raum 114



Politisches Versagen und Zusammenbruch (1930–1933)

Angesichts von Wirtschaftskrise und Massenarbeitslosigkeit stützen SPD und Gewerkschaften die autoritäre Regierung des Kanzlers Brüning, um den Aufstieg des Nationalsozialismus zu verhindern. Die „Errungenschaften“ von 1918, vor allem der Achtstundentag, sind verloren. Die hannoversche Maifeier 1932 demonstriert den Zusammenhalt der sozialdemokratischen Arbeiterbewegung, aber SPD und Gewerkschaften stehen alleine und sind politisch ohnmächtig. Die Nationalsozialisten - gewaltbereit und gewalttätig - beherrschen die Straße.

12812V1

Referent: **Dr. Peter Schulze**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

23. Oktober

Haus der VHS, Foyer

Rundgang zur jüdischen Lokalgeschichte mit Dr. Peter Schulze

Seit über 700 Jahren leben Juden in Hannover. Ihre Geschichte ist Teil der Stadtgeschichte – aber unvergleichbar ist die jahrhunderte lange Sonderstellung der jüdischen Minderheit am Rande der Gesellschaft. Nach der späten Gleichstellung der hannoverschen Juden 1848 wurde die „Judenfrage“ auch in unserer Stadt von Antisemiten sogleich wieder aufgegriffen – mit dem Ziel neuer Ausgrenzung. Unter der Herrschaft der Nationalsozialisten wurden die hannoverschen Juden verfolgt, vertrieben und schließlich in die Vernichtung geschickt. Der vierstündige Rundgang (mit kurzer Pause) führt zu Orten der jüdischen Lokalgeschichte. Die TN Zahl ist beschränkt auf max. 35 Personen. Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

12815V1

Referent: **Dr. Peter Schulze**

Sonntag, 10 bis 14 Uhr, 4 Zeitstunden

11. November

Treffpunkt: Neues Rathaus, Trammplatz 2

entgeltfrei

Seminarreihe

STIMMUNGSMACHE DURCH SCHLAGZEILEN. WIE MEDIEN MEINUNG MACHEN!

Wir leben in einer Zeit, in der mit Meinung und Vermutung Stimmung gemacht wird. In den „seriösen“ Medien werden wir mit Zahlen, Daten Fakten, Analysen usw. konfrontiert, die den Eindruck von guter Recherchearbeit und Glaubwürdigkeit vermitteln.

Manchmal haben wir aber das Gefühl, da kann was nicht stimmen. Das was wir lesen deckt sich nicht mit unserer Wahrnehmung oder dem unserem Kenntnisstand. Doch allein das Gefühl führt uns nicht zur „Weisheit“. Es taugt weder als Indikator noch als App, mit der der Wahrheitsgehalt der Meldung überprüft wird.

Wollen wir also nicht falsch informiert, manipuliert und desinformiert werden, müssen wir selbst ran. Denn auch wenn wir den Medien nicht unisono eine politisch motivierte Meinungsmache und Manipulation unterstellen, besteht die Gefahr, dass wir im medialen Netz falsche Informationen konsumieren.

Mit dieser Seminarreihe wollen wir versuchen zu vermitteln, wie wir falsche Informationen erkennen, sie von den richtigen unterscheiden können. Mittels Zahlen-Daten-Fakten wollen wir eine plausible Position zu relevanten Themen unserer Zeit erarbeiten. Dabei werden wir anhand von aktuellen und historischen Publikationen Erfahrungen sammeln und diskutieren. Auch werden Methoden der Statistik, Plausibilitätskontrollen, etc. erlernt und eingesetzt. Wir werden lernen, seriöse Quellen von unseriösen zu unterscheiden.

Bitte beachten: Bei diesem Seminar geht es nicht um sogenannte alternative Fakten, Propaganda und Agitation, sondern um ganz alltägliche Berichterstattung zu gesellschaftsrelevanten Themen. Auch nicht um Promis, Klatsch und Tratsch.
Maximal 25 TeilnehmerInnen.:
Seminarleiterleitung:
Andreas Oberländer, Dipl.-Ing.

1. Anlass, Ziel, Prämissen, Abgrenzung. Gefühl als Indikator.

12850V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

19. September

Haus der VHS, Raum 216

2. Was ist eine Meinung? Wissen und Nichtwissen. Über verbale und nonverbale Kommunikation.

12851V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

26. September

Haus der VHS, Raum 216

3. Die Macht der Bilder – Wie visuell beeinflussbar sind wir?

12852V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

10. Oktober

Haus der VHS, Raum 216

4. Am Anfang war das Wort. Über die Macht der Schlagzeile, der Symbole.

12853V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

17. Oktober

Haus der VHS, Raum 216

5. Was sind „Die Medien“, wie nehmen wir sie wahr? Wie vertrauenswürdig sind sie?

12854V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

24. Oktober

Haus der VHS, Raum 216

6. Wie nehmen sich die Medien selbst war? Welchen Anspruch haben wir an die Medien, welchen haben sie an sich?

12855V1

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

7. November

Haus der VHS, Raum 216

7. Was sind seriöse Quellen? Woran erkennt man sie? Welche Standards sind einzuhalten?

12856VI

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

14. November

Haus der VHS, Raum 216

8. Ratio und Emotionen – Zwei starke, wichtige Begleiter. Gesinnungsethik versus Verantwortungsethik.

12857VI

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

21. November

Haus der VHS, Raum 216

9. Statistiken – Die kreative Aufbereitung von Daten, Piktogrammen, Diagrammen, geschönten Kurven, Superlativen und Mittelwerte.

12858VI

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

28. November

Haus der VHS, Raum 216

10. Zum Schluss:
Bewerten, Validieren, Gewichten

12859VI

Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr, 3 Ustd.

5. Dezember

Haus der VHS, Raum 216

Seminarreihe
**ÖKONOMIE OHNE KONKURRENZ –
GEHT DAS?**

Auftakt-Workshop

und Überblick über die Reihe mit Christian Kozina, einem der Vordenker der GWÖ aus Österreich.

Anknüpfend an den Erfahrungen der TeilnehmerInnen betrachten wir die Themenfelder, die in der Veranstaltungsreihe genauer in den Blick genommen werden sollen.

i Für diesen Workshop ist eine Anmeldung bis zum 7.9.2018 unter politische.bildung.vhs@hannover-stadt.de erforderlich!

12820VI

Referent: **Christian Kozina**

Moderation: **Bendix Balke**

Samstag, 13 bis 17 Uhr, 5 Ustd.

15. September

Haus der VHS, Raum 216

Themenabend „Nachhaltigkeit“

Wie schaffen wir einen Lebensstil, mit dem wir die eigenen Bedürfnisse befriedigen, ohne die Bedürfnisse zukünftiger Generationen zu gefährden?

12821VI

Referent: **Günther Baumert**

Moderation: **Knut Jung**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

25. September

Haus der VHS, Raum 216

Themenabend

„Solidarität und Gerechtigkeit“

Zusammenarbeit motiviert Menschen, und ihre persönliche Zufriedenheit steigt mit der sozialen Gerechtigkeit. Wie gelingt es, auf der Basis von Wertschätzung und Respekt vertrauensvolle Beziehungen zu entwickeln? Was sind die Voraussetzungen sozialer Gerechtigkeit?

12822VI

Referent: **Günther Baumert**

Moderation: **Knut Jung**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

16. Oktober

Haus der VHS, Raum 216

Themenabend

„Transparenz und Mitentscheidung“

Damit wir unsere Lebenswelt besser gestalten können, brauchen wir Transparenz und die Möglichkeit zur Mitentscheidung. Wie schaffen wir „Durchblick“ und welche Formen entwickeln wir, Entscheidungen im gegenseitigen Respekt zu treffen?

12823VI

Referent: **Günther Baumert**

Moderation: **Knut Jung**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

30. Oktober

Haus der VHS, Raum 216

Themenabend „Menschenwürde“

Alle Menschen sind gleich viel wert und verdienen gleichermaßen Achtung und Wertschätzung. Worin besteht unser Beitrag, dass die Gemeinschaften unseres Lebens von Achtsamkeit und gegenseitiger Verantwortung geprägt werden?

12824VI

Referent: **Günther Baumert**

Moderation: **Knut Jung**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

13. November

Haus der VHS, Raum 216

Seminarreihe – Abschluss

Rückblick und Feedback

12825VI

Referent: **Günther Baumert**

Moderation: **Knut Jung**

Dienstag, 18 Uhr, 3 Ustd.

27. November

Haus der VHS, Raum 216

CHÖRE-FESTIVAL GEGEN RECHTS

„RECHTE IM ANZUG“

Am 10. November 2018 findet im Gedenken an den 80. Jahrestag der Reichspogromnacht und unter dem Motto „Rechte im Anzug“ das 4. Chöre-festival gegen Rechts in Hannover statt. Erwartet werden Chöre aus Nord- und Westdeutschland sowie internationale Chöre. Erstmals findet das Chöre-Festival in Kooperation mit der Ada und Theodor Lessing VHS Hannover statt. Es wird an diesem Tag vielfältige Chormusik im Saal der Volkshochschule und im Kulturzentrum FAUST. Angefragt ist das Forum des Niedersächsischen Landtags. Die Eröffnung findet am Samstag, den 10. November um 10 Uhr statt, angedacht ist eine Doppel-Eröffnung im Saal der VHS und im Forum des Niedersächsischen Landtags. Um die norddeutsche Bedeutung der Veranstaltung in Hannover zu dokumentieren, ist eine Doppel-Schirmherrschaft des Niedersächsischen Ministerpräsidenten und des Oberbürgermeisters der Landeshauptstadt Hannover angefragt.

Wie zu den Chörekonzerten am 9. November 2002, 2008 und 2013 ruft der DGB-Chor Hannover Chöre aller Musikrichtungen zur Teilnahme auf:

Wir widersetzen uns der Gleichgültigkeit und harten Herzen.



Wir stehen auf für eine friedliche, bunte Welt.
Lasst uns Farbe bekennen!
Zeigen wir gemeinsam ZivilCHORage!

i Info unter DGB Chor Hannover
Manfred Wassmann, Tel. (0511) 2135430
info@dgb-chor-hannover.de

12830VI
DGB Chor Hannover
Samstag, 9 bis 17 Uhr, 10 Ustd.
11. November
Haus der VHS, Saal

**ANLEITUNG ZUR ZIVILCOURAGE
ARGUMENTATIONSTRAINING GEGEN
ALLTAGSRASSISMUS**

Mit zwei ReferentInnen der Kampagne
„Aufstehen gegen Rassismus“ führt die VHS
Hannover Argumentations-Workshops durch.
Es handelt sich dabei um einen Basis Work-
shop an drei Terminen.
In allen Workshops werden die gleichen
Inhalte mit jeweils anderen Teilnehmer*innen
vorgenommen.

Wir alle kennen das: In der Diskussion mit
dem Arbeitskolleg*innen oder beim Grillen
mit dem Sportverein fallen Sprüche, die uns
die Sprache verschlagen. Später ärgern wir
uns, denken, da hätten wir gerne den Mund
aufgemacht, widersprochen, die rassistischen
Sprüche nicht einfach so stehen lassen. Denn
der Stammtisch ist überall: An der Kasse des
Supermarktes, am Arbeitsplatz, auf dem
Spielplatz oder in der Bahn. Mit unseren
Workshops möchten wir genau da ansetzen
und Menschen in die Lage versetzen, die
Sprachlosigkeit zu überwinden, nicht nur
Position zu beziehen, sondern diese auch
deutlich zu äußern: Nicht mit mir, nicht in
meinem Namen!

Wir können zwar nicht überall sein. Aber dort
wo wir sind können wir durch engagiertem
Widerspruch unentschlossenen Menschen ein
Beispiel geben. So können wir uns dafür ein-
setzen, dass der Alltagsrassismus in unserem
Umfeld nicht salonfähig wird.

In den Workshops beschäftigen wir uns mit
Methoden, die uns ermöglichen, Rassismus zu
erkennen und mit Strategien, die uns befähigen,
rassistische Verhaltensweisen offensiv zu
unterbinden (oder anzugehen).

Wir wollen gängige rechte Positionen un-
tersuchen und wir wollen gemeinsam üben,
das Wort zu ergreifen und für solidarische
Alternativen zu streiten statt für Ausgrenzung
und Rassismus.

**Die TN-Zahl ist auf max. 20 Personen
beschränkt.**
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt
erforderlich! Eine wiederholte Teilnahme ist
leider nicht möglich.
Veranstaltungsort und Räume sind barrierefrei.

i Weitere Informationen zur Kampagne und
zum Seminar:
[www.aufstehen-gegen-rassismus.de/
kampagne/stammtischkaempferinnen/](http://www.aufstehen-gegen-rassismus.de/kampagne/stammtischkaempferinnen/)

12840VI
ReferentInnenteam
„Aufstehen gegen Rassismus“
Samstag, 12 bis 17 Uhr, 4 Zstd.
22. September
Haus der VHS, Raum 216 und 217

12841VI
ReferentInnenteam
„Aufstehen gegen Rassismus“
Samstag, 12 bis 17 Uhr, 4 Zstd.
27. Oktober
Haus der VHS, Saal

12842VI
ReferentInnenteam
„Aufstehen gegen Rassismus“
Freitag, 14 – 19 Uhr, 4 Zstd.
30. November
Haus der VHS, Saal

.....
Veranstalter:
*Ada und Theodor Lessing Volkshochschule
Hannover und LHH Fachbereich Soziales,
Sachgebiet Integration*

**Türkeistämmige Wutbürger und Protest-
wähler? Warum „Deutschländer“ mehr-
heitlich Recep Tayyip Erdogan wählen.**
Von den gegenwärtig rund 17 Millionen
in Deutschland lebenden Menschen mit
Zuwanderungsgeschichte bilden die Türk-
eistämmigen mit knapp drei Millionen die
größte Gruppe. Etwa die Hälfte von ihnen
ist eingebürgert. Parteipolitisch favorisieren
Türkeistämmige die SPD. Mit 69,8 Prozent ist
sie beliebteste Partei. Dahinter folgen Bündnis
90/Die Grünen mit 13,4 Prozent, Die Linke mit
9,6 Prozent und CDU/CSU mit 6,1 Prozent.
Das spricht auf den ersten Blick für eine links-
liberale Gesinnung bei den Türkeistämmigen.
Die parteipolitischen Präferenzen mit Blick
auf die Türkei hingegen ergeben jedoch ein
ganz anderes Bild: So haben Türkeistämmige
bei den Wahlen zum türkischen Parlament
2015 (Juni und November), bei der Präsident-

schaftswahl 2014 sowie beim Referendum im
April 2017 mehrheitlich Recep Tayyip Erdogan
und seine AKP (Adalet ve Kalkinma Partisi –
Partei für Gerechtigkeit und Entwicklung)
gewählt.

Dieses Wahlverhalten könnte sich bei den
vorgezogenen Präsidentschafts- und Par-
lamentswahlen am 24.6.2018 wiederholen.
Denn die Präferenz für die AKP liegt, unter
den in der Türkei Wahlberechtigten Türkeis-
tämmigen bei 50 bis 70 Prozent (je nach
Bundesland).

Wie ist dieses Wahlverhalten zu erklären?
Welche Prägungen, Wechselwirkungen und
Konfliktdimensionen in der Einwanderungsge-
sellschaft spielen dabei eine Rolle? In wieweit
spiegeln sich darin gelungene oder misslunge-
ne Integrationsverläufe wider?

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan, Dipl. Psychologe, M.A.
Seit 2012 Mitglied im Sachverständigenrat
deutscher Stiftungen für Integration und
Migration und ab dem 01.10.2015 dessen stell-
vertretender Vorsitzender; seit 2015 Mitglied
des wissenschaftlichen Beirats der Bundes-
zentrale für politische Bildung.

Forschungsschwerpunkte: Intellektuelle
Entwicklung im Kindesalter, Interkulturelle
Familien- und Erziehungsforschung, Sozi-
al- und kulturpsychologische Forschungen
zu Vorurteilen, Stereotypen, Werten, Islam,
Gesundheit und Integration von Minderheiten.

12870VI
Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan, Dipl. Psychologe, M.A.
Leiter des Zentrums für Türkeistudien und
Integrationsforschung, Uni Duisburg/Essen
Montag, 18:30 Uhr, 3 Ustd.
10. September
Haus der VHS, Saal

3

BERUF UND KARRIERE

Soziale Kompetenz für Alltag und Beruf	168
Tageslehrgänge für Aus- und Weiterbildung	171
Kaufmännische Praxis	173
Finanz- und Lohnbuchhaltung	175
Tastschreiben · Steno	176

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Renate Ackermann

SPRECHSTUNDE nach Vereinbarung**TEL** (0511) 21 55 56 68**BÜROZEITEN** Montag bis Donnerstag,
8 bis 15 Uhr und Freitag, 8 bis 13 Uhr**SACHBEARBEITUNG**

N.N.

TEL (0511) 168-45611

Margarethe Tarara

TEL (0511) 168-45618**E-MAIL** margarethe.tarara@hannover-
stadt.de**ORT** Haus der VHS, Burgstr. 14, Raum E 07**3**
**SOZIALE KOMPETENZ
FÜR ALLTAG
UND BERUF >>>****Bewerbungstraining**Profil zeigen und sich auf dem Arbeitsmarkt
gelingen präsentierenIhre Bewerbung ist Werbung in eigener Sache
und gleichzeitig erste Arbeitsprobe. Um zu
überzeugen, müssen Sie aus der großen
Zahl an Bewerbern positiv herausstechen.
Von Ihnen wird erwartet, dass Sie sich, Ihre
Stärken und Ihre Fähigkeiten ansprechend
präsentieren.**Inhalte**

- Die 7 Phasen einer erfolgreichen Bewerbung
- Aufbau einer Bewerbung, Corporate Design
- Der Lebenslauf/ Curriculum Vitae
- Das Anschreiben
- Das Bewerbungsfoto – Noch erforderlich?
- Eyecatcher, Mappen, Bewerbungstrends
- Stellenrecherche im Internet, Jobbörsen
- Die Online-Bewerbung
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Telefonleitfaden für den Kontaktaufbau
- Das Vorstellungsgespräch in 4 Phasen
- Beliebte Fragen und Antwortstrategien
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch,
Kleidung

62001D8**Henrikje Stanze**Samstag und Sonntag, 9 bis 16 Uhr,
2 x 8 Ustd.**22./23. September**

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

Berufliche NeuorientierungFrustr im Job kann viele Ursachen haben: Der
neue Chef oder die KollegInnen nerven. Die
Rahmenbedingungen Ihrer Tätigkeit haben
sich geändert. Oder vielleicht passt Ihre
Berufswahl von damals schlicht und einfach
nicht mehr zu Ihren heutigen Vorstellungen
von einer erfüllenden Tätigkeit.In diesem Seminar werden wir analysieren,
an welcher Stelle Sie und Ihr Job nicht mehr
zusammenpassen – und welche konkreten
Ansatzpunkte es gibt, um Ihren „Job-Frustr“
wieder in „Job-Lust“ zu verwandeln.
Mithilfe von vielen spannenden Coaching-
Methoden werden wir uns Ihre persönliche
„Motivations-Landschaft“ erschließen. So
wird deutlich, welche Anteile an Ihrem Job
heute noch stimmig sind – und welche nicht.
Auf diese Weise erarbeiten wir individuelle
Lösungsstrategien, wie Sie in Zukunft wieder
Spaß und Freude an Ihrer Arbeit haben!
Wenn möglich bitte einen Lebenslauf mit-
bringen!**62002D8****Rita Kuhlmann**

Samstag, 8:30 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

22. September

Haus der VHS

45 € + 15 € Zusatzkosten

**Moderation – Besprechungen und
Teamsitzungen effizient moderieren**In Projekten und Teams gehören Besprechun-
gen und Meetings zum beruflichen Alltag,
doch oft leidet die Effizienz. Eine Sitzung
zielführend zu leiten und dabei die Rolle des
Moderators erfolgreich auszufüllen erfordert
spezielle Kenntnisse hinsichtlich Moderation
und Steuerung eines Gruppenprozesses. Die
Moderationsmethode dient der Strukturie-
rung der Diskussionsbeiträge und lenkt jede
Besprechung zielgerichtet zu einem gemein-
samen Ergebnis. Der Moderationszyklus in
sechs Phasen liefert Ihnen dazu effiziente
Bausteine.Dem Moderator steht ein breites Spektrum
an Visualisierungen und Methoden zur
Verfügung, um den Prozess zu gestalten, zu
dokumentieren und Ergebnisse nachhaltig zu
sichern.In diesem Seminar werden Ihnen Basiskenn-
nisse einer Moderation vermittelt. In prakti-
schen Übungen trainieren Sie Moderations-
techniken zu Themen aus Ihrem beruflichen
Alltag.**62003D8****Iris Kadenbach**

Freitag, 17 bis 21 Uhr, 1 x 5 Ustd.

Samstag, 8:30 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

2./3. November

Haus der VHS

67,50 € + 15 € Zusatzkosten

**Selbstsicher auftreten –
Mit Souveränität im Beruf überzeugen**Der erste Eindruck steht, der letzte Eindruck
bleibt!Auftreten, Körpersprache, Stimme und Klei-
dung sowie Verhaltensformen entscheiden,
wie Sie auf andere wirken. In diesem Seminar
werden Ihnen die Grundregeln für souveränes
Auftreten im Berufsalltag und in der Öffent-
lichkeit vermittelt. Welches Verhalten gilt als
selbstsicher und selbstbewusst und woran
erkenne ich Unsicherheiten? Wie kann ich bei
anderen und bei mir selbst darauf gezielt re-
agieren? Schon mit der Umsetzung einfacher
Regeln und gezieltem Verhalten können Sie
nach außen ein souveränes Bild vermitteln
und Ihre Wirkung auf andere im beruflichen
Alltag und in der Öffentlichkeit verbessern.
In diesem Seminar trainieren Sie den persön-
lichen Auftritt und probieren verschiedene
rhetorische Methoden, dazu erhalten Sie ein
(Video-)Feedback, um zu überprüfen, wie Sie
nach außen wirken.**62004D8****Iris Kadenbach**

Freitag, 17:30 bis 21:30 Uhr, 1 x 5 Ustd.

Samstag, 8:30 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

7./8. Dezember

Haus der VHS

67,50 € + 15 € Zusatzkosten

**In Führung gehen: Gestern
Kollegin/Kollege, heute Chefin/Chef**

Als Führungskraft warten eine Reihe nicht zu unterschätzender Herausforderungen auf Sie und Ihr Team. Erwerben Sie deshalb essentielle führungstechnische Fähigkeiten, welche Sie sofort und nutzbringend in die Praxis umsetzen können. Verknüpfen Sie Ihr bisher erworbenes Fachwissen mit Managementwissen und erweitern Sie erfolgreich die sozialen Kompetenzen.

Inhalte

- Was heißt Führen?
- Funktionen einer Führungskraft
- Traditionelle Führungsstile versus Systemisch Führen
- Führungsstärke und Führungspersönlichkeit: sich als Führungskraft positionieren
- Effiziente Organisation des Führungsalltags
- Methoden zur besseren Selbstorganisation:
- Zielorientiertes Arbeiten, Zielvereinbarungen mit MitarbeiterInnen treffen
- Fördern und Fordern von MitarbeiterInnen
- Basis schaffen für erfolgreiche Teamarbeit
- Sich selbst und andere motivieren
- Feedbackkultur anstelle von Streitkultur etablieren

62005D8

Anke von Salzen

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

27./28. Oktober

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

**Coaching:
Wirken – überzeugen – begeistern**

Viele Menschen neigen dazu, sich im beruflichen Umfeld unauffällig zu verhalten. In wichtigen Gesprächen sind Sie eher zurückhaltend statt Ihre Meinung und Ihren Standpunkt zu kommunizieren. In Gruppendiskussionen schließen Sie sich eher der Meinung dominanter Personen an, da Sie oft erfahren haben, dass Ihre Beiträge überhört werden. Lernen Sie in diesem Seminar, wie entscheidend es ist, auf sich aufmerksam zu machen. Ein selbstbewusstes Auftreten und Agieren in Gesprächen und Diskussionen ist wichtig, die Kunst, überzeugend zu kommunizieren und zu argumentieren, ist noch wichtiger. Wer seinen Erfolg wirklich langfristig sichern will, muss andere von eigenen Ideen, Ansprüchen und Vorgehensweisen begeistern. Sie werden am Ende des Seminars feststellen, dass auch Sie dazu in der Lage sind!

62006D8

Anke von Salzen

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

24./25. November

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

**Wer richtig spricht
wird nicht mehr übersehen –**

Kommunikations- und Rhetoriktraining
Rhetorische und kommunikative Fähigkeiten sind eine wichtige Schlüsselqualifikation für den persönlichen und beruflichen Erfolg. Zusammenhänge schnell zu erfassen, anschaulich präsentieren zu können und ausdrucksvoll und verständlich zu sprechen, zeigt Selbstsicherheit und fachliche Kompetenz. Gerne wird so jemandem auch zugehört. In diesem Kurs geht es darum

- den eigenen Standpunkt klar und anschaulich zu präsentieren
- Argumente anderer zu erfassen und Gegenargumente zu finden
- Gespräche gezielt vorzubereiten
- Kritik konstruktiv zu äußern
- Signale des Körpers zu verstehen
- Sprachmelodie zu gestalten

62007D8

Nancy Franke

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

3./4. November

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

Workshop

Schlagfertigkeit in Alltag und Beruf

Die gute Nachricht: Schlagfertigkeit ist nicht angeboren sondern kann erlernt und gesteigert werden. Nicht wenige Menschen wünschen sich mehr Schlagfertigkeit wenn es zu angespannten Situationen kommt. Vielen fallen erst hinterher die richtigen Worte ein. Um in diesen Momenten die richtigen Sätze souverän äußern zu können und nicht verletzend zu reagieren, können Sie die geeigneten Strategien in diesem Seminar erlernen.

Inhalte

Einführung in die Grundlagen:

- Persönliche Einstellung – Umgang mit „Angriffen“
- Absicht der Schlagfertigkeit: Das Selbstbestimmungsrecht
- Die Reaktionszeit
- Der „Spaß-Faktor“
- Praxisübungen zur Schlagfertigkeit

62008D8

Elisabeth Knelangen

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

9./10. November

Haus der VHS

54 € + 15 € Zusatzkosten

Ich-will-Deutsch-lernen.de im VHS-Lernzentrum Linden

- ➔ Warten Sie noch auf einen Platz in einem Deutschkurs?
- ➔ Möchten Sie gerne zusätzlich zu Ihrem Kurs noch mehr lernen?

Dann bieten wir Ihnen in VHS-Lernzentrum Linden die Möglichkeit, zu bestimmten Zeiten an Computern mit Headset über das Lernportal *Ich-will-Deutsch-lernen.de* (IWDL) Deutsch zu lernen. Dabei steht Ihnen stets eine Lernbegleitung bei Fragen zu Inhalten, dem Lernportal oder der Technik zur Verfügung.

Die Öffnungszeiten unseres entgeltfreien Angebots werden im Laufe eines Semesters flexibel an die Bedarfe angepasst.

i Weitere Informationen zu unserem Angebot sowie die aktuellen Öffnungszeiten können Sie hier einsehen:
www.vhs-hannover.de/iwld



Einer für alle, alle für einen Teamentwicklung – entwickeln Sie Ihr Team zu einem Hochleistungsteam

In der heutigen Arbeitswelt ist es erforderlich immer schneller und effektiver auf neue Anforderungen zu reagieren. Durch ständige Umgestaltung der Organisation gilt es die Flexibilität zu erhöhen und Schnittstellenverluste zu verringern. Teams werden dadurch immer wieder neu zusammengestellt und sollen in kürzester Zeit effektiv zusammen arbeiten. Lernen Sie in diesem Seminar:

- Gruppendynamische Prozesse kennen und lenken
- wie sich der Führungsstils des Projektleiters auf das Team auswirkt
- wie Teammitglieder motiviert,
- Teamkonflikte bearbeitet und
- Teambesprechungen erfolgreich durchgeführt werden können

62009D8

Nancy Franke

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

1. Dezember

Haus der VHS

36 € + 11,50 € Zusatzkosten

Networking: Kontakte knüpfen mit Erfolg

Jede dritte Stelle wird über persönliche Kontakte vergeben. In Kleinbetrieben sogar fast jede zweite. Doch wie (und wann) lassen sich im beruflichen Umfeld persönliche Kontakte knüpfen? Wie können Sie diese Kontakte im beruflichen Alltag pflegen und sie auf faire Weise für sich nutzen? Welche ungeschriebenen Regeln müssen Sie beachten, damit aus den persönlichen Kontakten tatsächliche Erfolge hervorgehen? In diesem Kurs lernen Sie – neben einigen theoretischen Grundlagen und Erfolgsbeispielen – verschiedene Networking-Methoden kennen und wenden sie in der Praxis an. Sie reflektieren Ihre Schlüsselkompetenzen und erarbeiten eigene Networking-Strategien, die sich auf Ihre individuellen beruflichen Ziele möglichst konkret beziehen.

62010D8

Cristina Marina

Samstag und Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

1./2. Dezember

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

Marketing: Ihr Weg zu mehr Bekanntheit.

Steigern Sie Ihre Bekanntheit und gewinnen sie mehr Kunden.

Sie sind selbständig? Oder Sie möchten sich selbständig machen? Und Sie wissen gerade nicht, welchen nächsten Schritt Sie gehen sollen, damit Sie neue Kunden gewinnen? Dann sollten Sie sich über Ihre Marketing-Strategie Gedanken machen.

In diesem Kurs lernen Sie: Wie Sie Ihre Zielgruppe definieren und perfekt ansprechen. Wie Sie Ihre Unternehmensidentität festlegen und zur Marke werden. Wie Sie Ihren Markt segmentieren und sich als Experte positionieren. Und wie Sie diese Grundpfeiler für Ihre Werbekanäle nutzen können.

Denn nur, wenn Sie sich von Ihren Mitbewerbern abheben und Ihre Wunschkunden perfekt ansprechen, können Sie Ihre Bekanntheit langfristig steigern. Machen Sie Werbung, die in Erinnerung bleibt.

Nur wer Sie kennt, kann Ihr Angebot in Anspruch nehmen.

62011D8

Pascal Futter

Samstag und Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

17./18. November

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

Die ersten 100 Tage im neuen Job

Für den neuen Mitarbeiter gilt es in den ersten 100 Tagen im Unternehmen vor allem in drei Bereichen zu punkten: 1. Vertrauen schaffen, 2. Orientierung erlangen und 3. Kompetenzen aufbauen.

Die Kursteilnehmer können die eigenen Wertvorstellungen und Karriereziele nennen und sie bei Übernahme einer neuen Aufgabe in dem Unternehmen ihrer Wahl verwirklichen. Die Teilnehmer erlernen Techniken, um sich im Unternehmen zu orientieren, d. h. den Stellenwert ihrer Aufgabe und Person im Unternehmenskontext einzuschätzen. Sie lernen die ersten Schritte der Aufgaben-/Verantwortungsübernahme zielsicher zu gestalten und wissen um geeignete Maßnahmen der Umsetzung.

Kenntnis des eigenen Werte- und Kompetenzprofils, Erstellung von Zielvereinbarungen, Finden des Alleinstellungsmerkmals, Aneignen von Fragetechniken, Aktivem Zuhören, Kommunikationstechniken, Sitzungsmanagement, Zeitmanagement, Projektmanagement, Entscheidungswerkzeugen, Feedback, Konfliktmanagement.

62012D8

Daniel Grundke

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

26./27. Januar 2019

Haus der VHS

72 € + 20 € Zusatzkosten

Grundkurs

Qualitätsmanagement für kleine und mittlere Unternehmen

Kunden sind heutzutage besser informiert als je zuvor. Diese Erwartungshaltung in häufig stark umkämpften Märkten steigert unaufhörlich den Druck auf die Produkt- und Abwicklungsqualität. Dies führt dazu, dass das sog. Qualitätsmanagement seit Jahrzehnten in aller Munde ist und leider doch fast ausschließlich von „den Großen“ genutzt wird. Zielgruppe: Führungskräfte, Gründer, Selbstständige, QM-Beauftragte aller Unternehmensgrößen die das Potenzial von QM nutzen und umsetzen möchten. Wenn Sie einfache und praktische Tools für Ihr individuelles Qualitätsmanagement erarbeiten möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie und Ihr Unternehmen.

Wichtige Lernziele des Seminars:

- Grundlagen des QM
- Persönliche/berufliche Strategie entwickeln
- Strukturen aufbauen
- Prozesse abbilden, Standards einführen
- Mitarbeiterorientierung als Managementkomponente
- Controlling, Monitoring

62013D8

Michael Löwe

Samstag, 8:30 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

15. Dezember

Haus der VHS

45 € + 15 € Zusatzkosten

**Führungsverhalten reflektieren –
Führungskompetenzen stärken**

Die Top-50-Tipps für (Nachwuchs-)
Führungskräfte und solche, die es werden
wollen

Die Karriereleiter erklimmen, das heißt
Mitarbeiter führen, Ziele erreichen, Ergebnisse
verantworten ...! Herausfordernde und span-
nende Aufgaben, die aber zugleich auch häu-
fig Kopfschmerzen verursachen und zu vielen
Fragen führen: Was wird von mir als Führungs-
kraft erwartet? In welche Fettnäpfchen kann
ich treten, wie kann ich diese umgehen? Was
muss ich tun, um erfolgreich zu führen?
Ihr Dozent gibt Ihnen hierzu Antworten mit
den 50 Top-Tipps aus seiner langjährigen
Führungspraxis. Führungskräfte können so
ihr Selbstverständnis bewusst reflektieren.
Und der Führungsnachwuchs erhält dadurch
wertvolle Impulse zur Vorbereitung auf seine
neue Rolle. Gewinnen Sie so zusätzliche
Selbstsicherheit und stärken Sie Ihren Mut,
um Führungsverantwortung zu übernehmen
bzw. dauerhaft auszuüben.

62014D8

Fritz Volker

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag, 9:30 bis 16:30 Uhr, 1 x 8 Ustd.

19./20. Oktober

Haus der VHS

54 € + 15 € Zusatzkosten

**Ich bin gut und wir sind gut – aber warum
merkt das denn keiner ...?**

Wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr eigenes und
das Image und die Akzeptanz Ihrer Abteilung
aufpolieren

Image und Akzeptanz sind wichtig für Ihr
privates Standing und zugleich auch kritische
Erfolgsfaktoren Ihrer beruflichen Tätigkeit.
Überlassen Sie Ihren Erfolg also nicht mehr
länger dem Zufall, denn gut sein allein reicht
nicht – kein Platz mehr für graue Mäuse!
Selbst- und Abteilungsmarketing ist mittler-
weile ein Muss, um sich nachhaltig von der
grauen Masse abzuheben und erfolgreich zu
sein! Dies ist zu wichtig, um es zu unter- oder
anderen zu überlassen! Sie selbst müssen
zeigen, was Sie und Ihr berufliches Umfeld zu
bieten haben. Ihr Dozent gibt Ihnen zahlrei-
che praxiserprobte Tipps, hilfreiche Hinweise
und wertvolle Impulse, wie auch Sie hier mit
einfachen Mitteln – wohldosiert und ohne zu
übertreiben – punkten können.

62015D8

Fritz Volker

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag, 9:30 bis 16:30 Uhr, 1 x 8 Ustd.

26./27. Oktober

Haus der VHS

54 € + 15 € Zusatzkosten

**TAGESLEHRGÄNGE
FÜR AUS- UND
WEITERBILDUNG >>>**

**MASSNAHMEN FÜR ARBEITSSUCHENDE
MIT BILDUNGSGUTSCHEIN**

Folgende Maßnahmen werden in Zusammen-
arbeit mit der Agentur für Arbeit Hannover
und anderen Stellen durchgeführt.

Die Teilnahme ist in der Regel kostenfrei.

i Tel. (0511) 168-45618

**Umschulung zur/m Kauffrau/-mann
für Büromanagement in Teilzeit**

für Arbeitslosengeld-EmpfängerInnen
mit Hauptschulabschluss in Teilzeit.

Die Umschulung ist für Alleinerziehende,
BerufsrückkehrerInnen und Menschen mit
Migrationshintergrund (Deutschförderung)
besonders geeignet.

Dauer: 28 Monate.

Abschlüsse: IHK, Tastschreibzertifikat.

Beginn: **17. September 2018**

**Umschulung zur/m Kauffrau/-mann
im Einzelhandel in Teilzeit**

für Arbeitslosengeld-EmpfängerInnen mit
Hauptschulabschluss.

Die Umschulung ist für Alleinerziehende,
BerufsrückkehrerInnen und Menschen mit
Migrationshintergrund (Deutschförderung)
besonders geeignet.

Dauer: 28 Monate

IHK-Abschluss

Beginn: **8. Oktober 2018**

Anzeige

Der Paritätische Hannover sucht Sie für die Mitarbeit in unseren Kindertagesstätten als

- **staatlich anerkannte Erzieher/innen**
- **Sozialassistenten/innen**

mit guter fachlicher Qualifikation.

Insgesamt befinden sich 11 Kindertagesstätten in der Trägerschaft des Paritätischen Hannover. Drei dieser
Einrichtungen werden als Familienzentren betrieben. In unseren Kitas werden Kinder auf Grundlage des
Situationsansatzes, des Early-Excellence-Ansatzes und des niedersächsischen Orientierungsplans betreut.

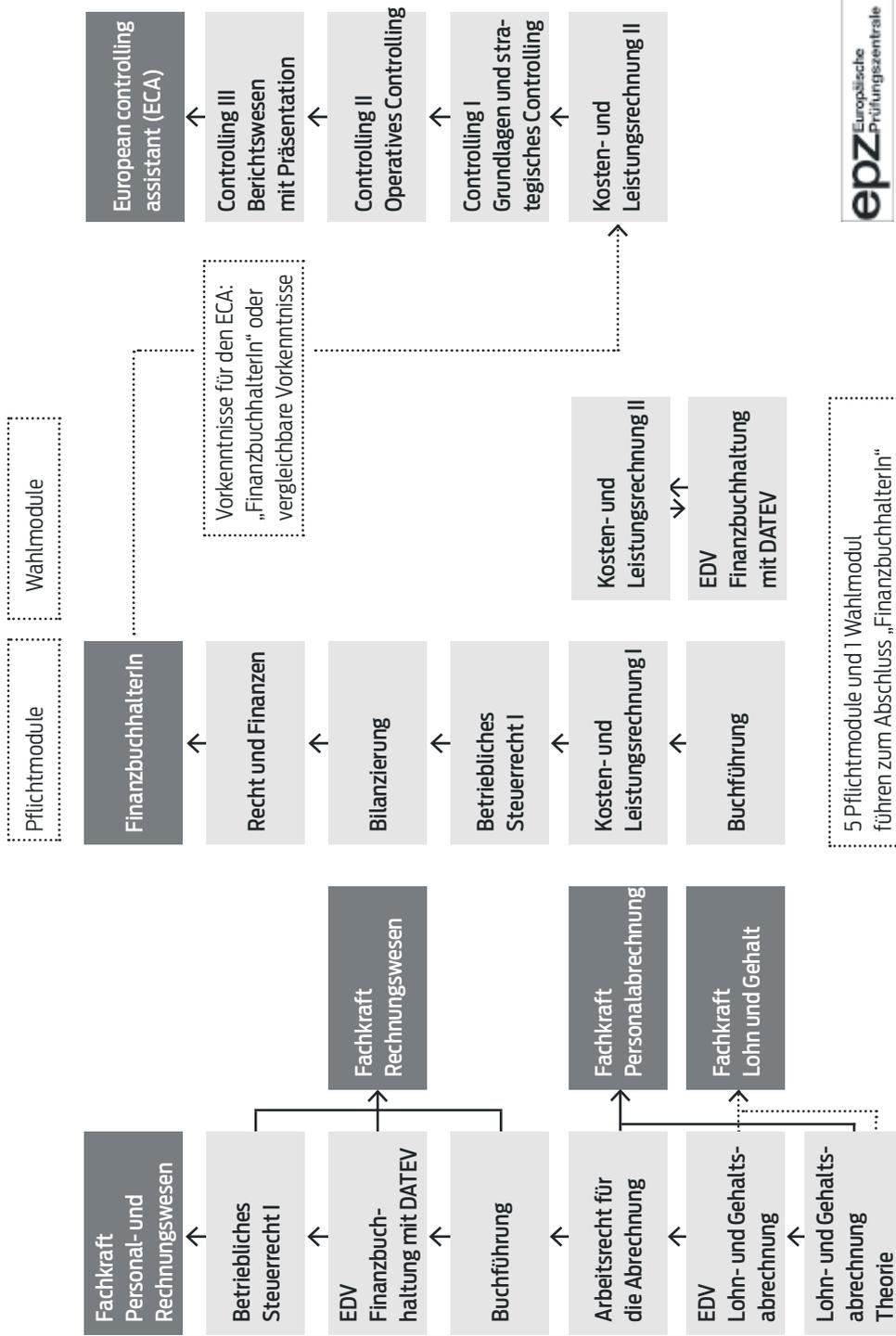
Vakante Stellen finden Sie in der Rubrik Stellenangebote auf der Homepage www.paritaetischer-hannover.de



KAUFMÄNNISCHE ABSCHLÜSSE IM MODULSYSTEM >>>

3

KAUFMÄNNISCHE ABSCHLÜSSE IM MODULSYSTEM



Die Universität Oldenburg rechnet die folgenden Module des Lehrgangs "FinanzbuchhalterIn" auf den Studiengang „Business Administration“ an:
 Betriebswirtschaftliche Steuerlehre: = 8 Kreditpunkte = 200 Arbeitsstunden
 Kosten- und Leistungsrechnung I: = 4 Kreditpunkte = 100 Arbeitsstunden (bei kleineren Studiengängen)

KAUFMÄNNISCHE PRAXIS >>>

Firmenschulungen

Wir schulen Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei uns oder bei Ihnen im Haus in EDV, sozialen Kompetenzen, Managementfähigkeiten und kaufmännischen Kenntnissen. Sprechen Sie uns an, damit wir Ihnen ein passgenaues Angebot unterbreiten können.

MODULE FÜR DIE ABSCHLÜSSE NACH DEM EUROPEAN BUSINESS PROFESSIONAL SYSTEM

Die Module/Kurse dieser Bereiche bereiten Sie auf die europaweit einheitlichen Prüfungen der Europäischen Prüfungszentrale (epz) vor. Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale abgenommen, aber an der Volkshochschule durchgeführt. Für jede erfolgreiche Prüfung gibt es ein Einzelzeugnis. Sie können die Module auch einzeln belegen, und Sie sind nicht verpflichtet, an der Prüfung teilzunehmen.

Nach erfolgreichem Abschluss aller erforderlichen Module erhalten Sie das Zertifikat „**Fachkraft ...**“ oder „**European Controlling Assistant**“.

Fachkraft Personalabrechnung (Fachkraft Lohn und Gehalt)

Der Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen mit abgeschlossener kaufmännischer Berufsausbildung und EDV-Kenntnissen, die eine qualifizierte Tätigkeit im Bereich Personalabrechnung anstreben bzw. an MitarbeiterInnen, die ihre praktischen Kenntnisse aus dem Abrechnungswesen vertiefen wollen.

Module:

- Lohn und Gehalt Theorie – Seite 174
- Lohn und Gehalt EDV – Seite 176
- Arbeitsrecht für die Abrechnung – Seite 174

Abschluss:

Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bausteinprüfungen
- Lohn und Gehalt – Theorie und
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV
erhalten Sie ein Zertifikat der Europäischen Prüfungszentrale „**Fachkraft Lohn und Gehalt**“; legen Sie zusätzlich die Bausteinprüfung „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ erfolgreich ab, erwerben Sie das Zertifikat „**Fachkraft Personalabrechnung**“.

Die Prüfungsgebühr beträgt pro Theorie-Modul 43 € und pro EDV-Modul 47 €.

FinanzbuchhalterIn (Fachkraft Rechnungswesen)

Der Finanzbuchhalter ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Die VHS bietet die Weiterbildung zum/zur FinanzbuchhalterIn nach dem Bausteinsystem an.

Zielgruppe: Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder schon ausüben und sich weiterbilden möchten sowie StudentInnen, Auszubildende und Nichtbeschäftigte, die ihre berufliche Eingliederungschance erhöhen wollen.

Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme am Seminar sind neben dem Beherrschen der Buchführung bis zur Erstellung einer einfachen Hauptabschlussübersicht ein kaufmännischer Abschluss und 1 Jahr Berufspraxis oder eine mehrjährige Tätigkeit im kaufmännischen Bereich.

Ausbildungsziel: Die TeilnehmerInnen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach den jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Das Weiterbildungsseminar besteht aus 5 Pflichtmodulen und einem Wahlmodul, die jeweils mit einer Prüfung enden (siehe Übersicht unten). Die Bausteine müssen einzeln belegt werden:

Pflichtmodule:

- Buchführung II – Seite 174
- Recht und Finanzen – Seite 174
- Kosten- und Leistungsrechnung I – Seite 175
- Betriebliches Steuerrecht I – Seite 175
- Bilanzierung – Frühjahr 2019

Wahlmodule (es muss nur eines mit einer Prüfung absolviert werden):

- EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV – 175
- Kosten- und Leistungsrechnung II – auf Anfrage

Abschluss:

Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale (epz) abgenommen, aber an der Volkshochschule durchgeführt. Bei Bestehen der erforderlichen Prüfungen erhalten Sie ein Zertifikat als „**FinanzbuchhalterIn**“. Darüber hinaus erhalten Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Fächer bzw. Module. Die Prüfungsgebühr beträgt pro Theorie-Modul 43 € und pro EDV-Modul 47 €.

Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bausteinprüfungen:

- Buchführung II
- EDV Finanzbuchhaltung
- Betriebliches Steuerrecht I

erhalten Sie das Zertifikat der Europäischen Prüfungszentrale „**Fachkraft Rechnungswesen**“.

Buchführung I

Zielgruppe: Alle, die am Erlernen buchhalterischer Kenntnisse und Fertigkeiten interessiert sind und über keine oder nur geringe Vorkenntnisse verfügen.

Nach Abschluss des Lehrgangs sollen Sie die Aufgaben der Buchführung und die zu beachtenden gesetzlichen Vorschriften kennen, die Systematik des doppelten Buchens beherrschen und einfache, der täglichen Praxis entsprechende Geschäftsvorfälle buchhalterisch beurteilen und bearbeiten können.

Inhalte:

- Einführung in das betriebliche Rechnungswesen
- Allgemeine Vorschriften zu Buchführung
- Grundlagen der Buchführung: Inventur, Inventar und Bilanz, Bücher der Buchführung, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten, Buchen auf Warenkonten, Umsatzsteuer, Abschreibungen auf Sachanlagen (DATEV SKR 04)

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

65001D8

Wolfgang Bräuer

6. September – 18. Oktober

Donnerstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 6 x 4 Ustd.

Montag, **24. September**, 17:30 bis 20:45 Uhr, 1 x 4 Ustd.

15./29. September und 20. Oktober

3 x am Samstag, 8:30 bis 15:30 Uhr

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

144 € + 35 € Zusatzkosten

65002D8

Holger Schomaker

15. Oktober – 26. November

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 20:45 Uhr,

12 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

144 € + 35 € Zusatzkosten

Baustein für die

Qualifizierung zum/zur FinanzbuchhalterIn.

Buchführung II

Zielgruppe: Alle, die sich für die schwierigen Inhalte buchhalterischer Arbeiten interessieren und über die Kenntnisse und Fertigkeiten der Stufe I verfügen (DATEV SKR 04).

Inhalte:

- Festigung der Buchhaltungsgrundlagen
- Buchungen bei der Beschaffung und Absatz von Waren
- Buchungen im Personalbereich
- Buchungen im Finanzbereich
- Buchungen im Sachanlagenbereich
- Buchungen im Steuerbereich

- Buchungen bei der Erstellung des Jahresabschlusses

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

65004D8

Wolfgang Bräuer

8. November – 13. Dezember

Donnerstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 6 x 4 Ustd.

10., 24. November und 8. Dezember

Samstag, 8:30 bis 15:30 Uhr, 3 x 8 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

144 € + 10 € Zusatzkosten

65005D8

Holger Schomaker

3. Dezember – 23. Januar 2019

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 20:45 Uhr,

12 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

144 € + 10 € Zusatzkosten

Baustein für Fachkraft Personalabrechnung

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Lohn- und Gehaltsabrechnung sind ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Sie fordern neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse über das Arbeitsrecht für die Abrechnung. Holen Sie sich dieses Wissens und qualifizieren Sie sich beruflich weiter.

Inhalte: Die Teilnehmenden haben einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht; kennen die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete; besitzen die Fähigkeit, Abrechnungsbestandteile steuerrechtlich zu beurteilen; erhalten einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter haben; können arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einordnen (SGB).

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen der „Fachkraft Personalabrechnung“ siehe Seite 173

65007D8

Jens-Uwe Meyer-Osting

13. November – 15. Januar 2019

Dienstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 8 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

96 € + 30 € Zusatzkosten

Baustein für Fachkraft Personalabrechnung

Lohn- und Gehaltsabrechnung – Theorie

Ziel: Der Lehrgang vermittelt anhand von Praxisfällen das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist.

Inhalte: Bruttoabrechnung, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, vermögenswirksame Leistungen, sonstige Abzüge und Zuzahlungen, Lohnpfändungen, Zukunftssicherung, Direktversicherung, Lohnsteueranmeldung, Meldeverfahren in der Sozialversicherung, Buchungsbelege für Finanzbuchhaltung, Jahresabschluss, Fallstudien.

Voraussetzungen: Kfm. Ausbildung oder entsprechende Berufserfahrung. Lohn- und Gehaltsabrechnungskennnisse sind nicht erforderlich.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen der „Fachkraft Personalabrechnung“.

Literatur: Lohn und Gehalt Lehrbuch und Übungsband vom EduMedia Verlag – Anschaffung ist erforderlich.

65008D8

Jürgen Wäcken

13. September – 17. Januar 2019

Donnerstag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 15 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

180 € + 20 € Zusatzkosten

➔ Kurs **EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV** – Baustein für Fachkraft Personalabrechnung siehe Seite 176

Baustein für die

Qualifizierung zum/zur FinanzbuchhalterIn

Recht und Finanzen

Zielgruppe: Alle, die sich für betriebswirtschaftliche Fragestellungen interessieren: kaufmännisch Tätige, AnwärterInnen für Stellen im öffentlichen Dienst, Auszubildende, HandelsschülerInnen und StudentenInnen.

Inhalte: Rechtsformen der Unternehmen, Kaufvertrag, Einzug von Forderungen, Zahlungsverkehr, Finanzierungsarten und Finanzplan, Kreditformen und Kreditsicherung.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

Literatur: Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) (jeweils neueste Auflage, Anschaffung zwingend).

65010D8

Rolf Bremer

12. September – 9. Januar 2019

Mittwoch, 18:30 bis 21:30 Uhr, 13 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

156 € + 34 € Zusatzkosten

Baustein für die Qualifizierung zum/zur FinanzbuchhalterIn.

Kosten- und Leistungsrechnung I

Zielgruppe: Der Lehrgang wendet sich an alle Sachbearbeiter/innen im Rechnungswesen, die ihr Wissen in Kostenrechnung vertiefen und systematisieren wollen; darüber hinaus sind alle diejenigen angesprochen, die die Weiterbildung zum/zur Finanzbuchhalter/in anstreben.

Inhalte: Aufgaben und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesens, begriffliche Klarstellungen, Kostenartenrechnung, Kostenstellenrechnung, Kostenträgerrechnung, die kurzfristige Erfolgsrechnung, die Kosten- und Erfolgsrechnung als Grundlage der Entscheidungsvorbereitung, Grundzüge der Plankostenrechnung, Kostenrechnungssysteme (Überblick) und Industriekontenrahmen (IKR).

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

Literatur: Arbeitsmaterial der Europäischen Prüfungszentrale wird gestellt.

65011D8

Roman Schneider

11. September – 15. Januar 2019

Dienstag, 18 bis 21:15 Uhr, 15 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

180 € + 34 € Zusatzkosten

Baustein für die Qualifizierung zum/zur FinanzbuchhalterIn

Betriebliches Steuerrecht

Zielgruppe: TeilnehmerInnen, die die Weiterbildung zum/zur FinanzbuchhalterIn (Bausteinprüfung) anstreben; außerdem kleinere UnternehmerInnen, kaufmännische Angestellte, Auszubildende und StudentenInnen.

Inhalte: Grundzüge des Steuerrechts in den für den Betrieb relevanten Gebieten, Abgabenordnung, Einkommensteuer, Lohnsteuer, Gewerbesteuer, Umsatzsteuer (jeweils aus betrieblicher Sicht), steuerliche Beurteilung einfacher Sachverhalte des Betriebsgeschehens.

Literaturempfehlungen: Gesetzestexte (jeweils neueste Auflage, Anschaffung

zwingend): Wichtige Steuergesetze, Verlag Neue Wirtschaftsbriefe, Herne/Berlin oder Aktuelle Steuertexte, Verlag C. H. Beck, München. Arbeitsmaterial der Europäischen Prüfungszentrale wird gestellt

Hinweis: auch als Prüfungsvorbereitungskurs für Abschlussprüfung vor der Steuerberaterkammer geeignet.

Voraussetzung: Buchführungskennntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

65013D8

Alfred Wilkening

10. September – 17. Dezember

Montag, 18 bis 21:15 Uhr, 13 x 4 Ustd.

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

156 € + 34 € Zusatzkosten

Die Einkommensteuerveranlagung für ArbeitnehmerInnen, RentnerInnen und VermieterInnen

Nicht jeder ist verpflichtet eine Einkommensteuererklärung abzugeben. In Deutschland werden dadurch auch heute noch sehr viele mögliche Erstattungsansprüche nicht geltend gemacht. Aber auch Steuerpflichtige, die zur Abgabe von ESt- Erklärungen verpflichtet sind, verschenken sehr viel aufgrund des nach wie vor sehr komplizierten deutschen Einkommensteuerrechts.

Dieses Seminar soll die Teilnehmer/innen in die Lage versetzen, eigene Steuergestaltungsmöglichkeiten zu erkennen.

- Einkünfte aus nichtselbständiger Tätigkeit
- Steuerfreie Einkünfte
- Gestaltungsmöglichkeit (Direktversicherung, Pensionsfonds, Fahrtkostenzuschüsse)
- Werbungskosten (Fahrtkosten, Arbeitsmittel, Arbeitszimmer, doppelte Haushaltführung, etc.)
- Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
- Renteneinkünfte
- Einkünfte aus Kapitalvermögen
- Berücksichtigung von Kindern (Kinderbetreuungskosten, Schulgeld, Kindergeld)
- Sonderausgaben (Versicherungen, Spenden)
- Außergewöhnliche Belastungen (Krankheitskosten, Arzt, Apotheke, Zahnersatz, Schwerbehinderung, Haushaltsnahe Dienstleistungen)
- Einspruchsverfahren

Zielgruppe: Arbeitnehmer/innen, Rentner/innen, Vermieter/innen, die eine Einkommensteuererklärung abgeben müssen beziehungsweise möchten. Auch besteht die Möglichkeit einer Präsentation eines Softwareprodukts zur Erstellung einer Einkommensteuererklä-

rung mit der Übertragung an das Finanzamt (ELSTER – Verfahren).

65018D8

Jürgen Wäcken

26./27. Januar 2019

Samstag und Sonntag, 8:30 bis 16:15 Uhr,

2 x 9 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 10 € Bearbeitungsentgelt

FINANZ- UND LOHNBUCHHALTUNG >>>

Baustein für die Qualifizierung zum/zur FinanzbuchhalterIn

EDV Finanzbuchhaltung mit DATEV pro

DATEV Rechnungswesen pro ist eine bei Steuerberatern und in Unternehmen verbreitete Buchführungssoftware. Wir empfehlen deshalb, dieses Modul als Wahlmodul für den Abschluss Finanzbuchhalter zu belegen.

In diesem Kurs geht es um Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung dieser Buchführungssoftware, die Sie anhand zahlreicher Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen (z. B. der Sachkonten,-Anlagen- oder Offenen-Posten Buchungen) erlernen. Der Kurs orientiert sich an den Prüfungsanforderungen des Finanzbuchhalters.

Zielgruppe: Beschäftigte im Handel, im Handwerk und in der Industrie, Quer- und WiedereinsteigerInnen.

Inhalte:

- Anlegen und Ändern von Mandantendaten, Sachkonten und Kreditoren und Debitoren
- Buchen der täglichen (auch komplexeren) Geschäftsvorfälle
- Erstellen von Auswertungen
- Mahn- und Zahlungswesen
- Periodenabschluss

Voraussetzung: Gute Windows- und Buchführungskennntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung der Europäischen Prüfungszentrale am Sonntag, 2. Dezember, 9 bis 12 Uhr.

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66150D8

Thomas Wand

17./18., 24./25. November und 1. Dezember

Samstag, 8:30 bis 16:15 Uhr, 3 x 9 Ustd.

Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

129 € + 92,90 € Zusatzkosten



Baustein für Fachkraft Personalabrechnung EDV – Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV

Im Rahmen der praktischen EDV-Anwendung vermittelt der Kurs Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem professionellen Lohn- und Gehaltsprogramm.

Inhalte:

- Grundeinstellungen (Bemessungsgrenzen, Krankenkassen etc.)
- Einrichten, Ändern von Personalstammdaten
- Fehlzeitenerfassung
- Durchführung der Abrechnung (Simulation, Echtabrechnung)
- Rückrechnungen, Korrekturen
- Nachfolgetätigkeiten (Überweisung, Beitragsnachweis etc.)
- Auswertungen

Voraussetzungen: Teilnahme am Theoriekurs „Lohnbuchführung“ oder vergleichbares Wissen sowie EDV-Grundlagen sind notwendig.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Prüfung im Rahmen der „Fachkraft Personalabrechnung“ der europäischen Prüfungszentrale.

Prüfung am Montag, 29. Oktober, 18 bis 21 Uhr.

Literatur: Arbeitsmaterial der Europäischen Prüfungszentrale wird gestellt.

66052D8

Jürgen Wäcken

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 16:15 Uhr,

4 x 9 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

108 € + 83,80 Zusatzkosten

TASTSCHREIBEN STENO >>>

Die Volkshochschule bietet AnfängerInnen eine gründliche Ausbildung im 10-Finger-Tast Schreiben (umgangssprachlich „Blindschreiben“).

An modernen Computern können Sie das „Blindschreiben“ erlernen und durch Selbsttraining eine Schreibfertigkeit von mehr als 80 Anschlägen/Minute erreichen.

EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: 120 Anschläge/Minute

Prüfungsgebühr: 35 €

(Keine Ermäßigung möglich)

Haus der VHS

Tast Schreiben am PC, Stufe I

Inhalte:

- Erarbeitung des Tastenfeldes (Buchstaben, Worte, Sätze, außer Ziffern und Zeichen)
- Schreibtraining, häufige Grifffolgen, Langworttraining

63000H8

Brunhilde-Elisabeth Drewitz

15./16. September

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15.30 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 37,50 € Zusatzkosten

Tast Schreiben – Schnellkurs

Multisensorisches Lernen am PC

In diesem Seminar soll das Chaos mit den Fingern auf der Tastatur beendet werden! Es ist nie zu spät, um die Computertastatur „blind“ in 16 Stunden zu erlernen. Unser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. So kann das Erlernen des 10-Finger-Schreibens zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis für Sie werden. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden kann jeder/jede TeilnehmerIn das Kursziel erreichen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre. In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Farben, Bilder, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft und Trainingseinheiten integriert. Für eine schnellere Schreibgeschwindigkeit sind weitere Übungen erforderlich.

63001H8

Heidrun Pallagst

15. – 31. Oktober

Montag u. Mittwoch, 18 bis 20:30 Uhr, 6 x 3 Ustd.

Haus der VHS

48,60 € + 38,50 € Zusatzkosten

63002H8

Heidrun Pallagst

7. – 9. Dezember

Freitag, 18 bis 21 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 14:15 Uhr, 2 x 6 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 37,50 € Zusatzkosten

Tast Schreiben für Kinder und Jugendliche in den Ferien (ab 10 Jahren)

Multisensorisches Lernen am PC

63003H8

Heidrun Pallagst

8. – 11. Oktober

Montag - Donnerstag, 9 bis 12:15 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

21,60 € + 34,50 € Zusatzkosten

(56,10 € gesamt mit Schülerermäßigung)

Einführung in die Kurzschrift

Kurzschrift: Steno – Intensivkurs

Auch heute kann man die Kurzschrift noch sehr gut gebrauchen. Z. B. Studenten für schnelle Notizen bei Vorlesungen, Sekretärinnen für die Protokollführung, Notizen bei Vorträgen u. v. m. Auch im privaten Bereich kann die Kurzschrift sehr gut angewandt werden: Telefonnotizen, Einkaufszettel usw. Für alle, die sich schnell Notizen erstellen wollen und nicht immer ihren Laptop oder ihr iPad zur Hand haben. Wir wollen an einem Wochenende die Kurzschrift erarbeiten. Für eine schnellere Schreibgeschwindigkeit sind weitere Übungen erforderlich.

Inhalte:

- Erarbeitung der Kurzschrift
- Erarbeitung der Kürzel
- Übungen und Tipps zum Schnellschreiben
- Textübungen

Voraussetzungen: keine

63005H8

Brunhilde-Elisabeth Drewitz

9. – 11. November

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 29,50 € Zusatzkosten

4

ELEKTRONISCHE DATENVERARBEITUNG

Xpert Europäischer ComputerPass	178
EDV-Anwendungen: Kurz und bündig	180
Apple Macintosh	183
Erfolgreich und sicher im Internet	183
Design, Grafik, Bild und Film	185
Konstruktion und Visualisierung mit CAD	187
Systeme, Netzwerke, Programmierung	187
EDV, Smartphone – Kurse für Ältere	188

LEITUNG

Renate Ackermann

SPRECHSTUNDE nach Vereinbarung

TEL (0511) 21 55 56 68

BÜROZEITEN Montag – Donnerstag,
8 bis 15 Uhr und Freitag, 8 bis 13 Uhr

SACHBEARBEITUNG

N.N.

TEL (0511) 168-45611

Margarethe Tarara

TEL (0511) 168-45618

E-MAIL margarethe.tarara@hannover-stadt.de

ORT Haus der VHS, Burgstr. 14, Raum E 07

XPert ECP >>>

Europäischer ComputerPass Xpert

IT-Kompetenz und insbesondere der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Diese Kompetenzen werden heute vorausgesetzt. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben.

Mit den europaweit anerkannten Prüfungen zum „Xpert ECP“ erhalten Teilnehmende einen nachweisbaren Lernerfolg. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Nach erfolgreicher Absolvierung von **drei Modulprüfungen** wird der Abschluss European Computer Passport Xpert erreicht. Die VHS Hannover bietet folgende Module an:

- Windows 10 Grundlagen (Xpert Starter)
- Textverarbeitung mit Word 2016
- Kommunikation/Organisation mit Outlook 2016
- Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (nur als Bildungsurlaub)

Die Prüfung wird online in unserem Testcenter am Taubenfelde 4, 30159 Hannover abgelegt.

Zusätzliches Übungsmaterial wird online zur Verfügung gestellt.

i Beratung und Unterstützung bei der Prüfungsvorbereitung: Testcenterleiter Thomas Schwieger, Tel. (0511) 21555667 thomas.schwieger@hannover-stadt.de

Anmeldung für die Prüfung bei Margarethe Tarara, Tel. (0511) 168-45618 margarethe.tarara@hannover-stadt.de

Kosten: Einmalig für die Prüfungs ID: 12 €
Jede Prüfung dann 35 € bzw. 30 € für SchülerInnen
Probeprüfungen oder „Fitnesscheck“ sind inklusive.

➔ **Apple Macintosh-Kurse** siehe Seite 183

Modul Xpert Starter

EDV-Grundlagen mit Windows 10 für AnfängerInnen

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die bei der Nutzung von Computern und Mobilgeräten erforderlich sind:

Inhalte:

- Aufbau eines typischen PC-Systems
- Bedienung und Konfiguration der Benutzeroberfläche von Windows
- Objekte (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer verwalten
- Einblick in Organisation, Aufbau und die Dienste des Internets
- Anwendung der beiden wichtigsten Internet-Dienste (www und E-Mail)
- Gefahren, die sich aus der Nutzung des Internets ergeben
- Überblick über die Oberfläche von Windows-Anwendungsprogrammen

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Xpert Prüfung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

54051D8

Irina Sokolskaia

16. Oktober – 20. November

Dienstag, 18 bis 21:15 Uhr, 6 x 4 Ustd.

Haus der VHS

64,80 € + 49 € Zusatzkosten

54052D8

Irina Sokolskaia

22./23. und 29. September

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15.30 Uhr,

3 x 8 Ustd.

Haus der VHS

64,80 € + 49 € Zusatzkosten

54053D8

Alexander Hille

19./20. und 26. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 3 x 8 Ustd.

Haus der VHS

64,80 € + 49 € Zusatzkosten

Firmenschulungen

Wir schulen Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei uns oder Ihnen im Haus in EDV, sozialen Kompetenzen, Managementfähigkeiten und kaufmännischen Kenntnissen. Sprechen Sie uns an, damit wir Ihnen ein passgenaues Angebot unterbreiten können.

4

Xpert Modul

Outlook –

Kommunikation und Organisation

Kommunikation mittels Mail, Büroorganisation sowie Verwalten von Terminen und Aufgaben sind ein effektives Werkzeug für die tägliche Arbeit. In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau, die Leistungsmerkmale und Einsatzmöglichkeiten von Outlook kennen.

Inhalte:

- die wichtigsten Ansichten und deren Funktionen, Ordner verwalten und Grundeinstellungen vornehmen
- Termine, Besprechungen, Ereignisse mit dem Kalender verwalten
- Kontakte, Aufgaben und E-Mails verwalten.
- Fensteraufbau und Hilfesystem.
- Kontakte zu erstellen und zu bearbeiten
- Nachrichten verwalten und mit Hilfe von Regeln einfache Abläufe automatisieren

Voraussetzungen: Der Kurs Windows für AnfängerInnen oder entsprechende Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Xpert Prüfung.

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

54056D8

Jonas Linhose

19./20./21. Oktober

Freitag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 45 € Zusatzkosten

Xpert Modul

Textverarbeitung (WORD 2016)

Sie lernen in diesem Kurs das Textverarbeitungsprogramm Word sicher zu beherrschen. Sie erstellen Briefe und Dokumente und nehmen bis zum Seriendruck alle nötigen Einstellungen selbst vor.

Inhalte:

- Textteile markieren, kopieren, löschen
- Tabstopps
- Suchen und Ersetzen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Rahmen, Linien und Schattierungen
- Dokumentvorlagen und Formatvorlagen, Abschnittsformatierungen
- Grafik und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Druckfunktionen, Seiteneinstellungen
- Datei in anderem Format speichern/öffnen
- Serienbriefe und Serienetiketten erstellen

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung und/oder Xpert Prüfung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66002D8

Detlef Loeper

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr,

4 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

86,40 € + 57 € Zusatzkosten

IT-Sicherheit

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse für den sicheren Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologie:

Inhalte:

- Sicherung von Daten, um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl zu vermeiden
- Geräte der IT-Technologie und Netzwerke vor Malware und unberechtigtem Zugriff schützen können
- die Funktionsweise unterschiedlicher Netzwerktypen, Verbindungsarten und Netzwerk-spezifischer Programme und Techniken (z. B. Firewall) verstehen
- sicher im Internet surfen und kommunizieren können
- Sicherheitsprobleme bei E-Mail und Instant Messaging kennen
- Daten sichern, rückspeichern und unwiederbringlich löschen können

Voraussetzungen: Der Kurs Windows für AnfängerInnen oder entsprechende Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt

54058D8

Arndt Spicza

1./2. Dezember

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 41 € Zusatzkosten

Tabellenkalkulation (EXCEL 2016)

Sie lernen den versierten Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel:

Inhalte:

- Tabellenblätter/Arbeitsblätter erstellen und speichern in unterschiedlichen Dateiformaten.
- Daten in Tabellen eingeben, Listen erstellen, auswählen von Daten, sortieren, kopieren, verschieben und löschen.
- Zeilen und Spalten bearbeiten, Arbeitsblätter kopieren, verschieben, löschen und umbenennen.
- Standardfunktionen der Tabellenkalkulation, erstellen von Formeln, erkennen und interpretieren von Fehlerwerten.
- Formatieren von Zahlen und Text
- Diagramme auswählen, Daten einfügen und Diagramme formatieren
- Seiteneigenschaften eines Tabellenblattes anpassen, Rechtschreibung überprüfen, Dokument drucken.

Voraussetzungen: Der Kurs Windows für AnfängerInnen oder entsprechende Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66005D8

Axel Brunotte

22./23. und 29./30. September

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 4 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

86,40 € + 57 € Zusatzkosten

66006D8

Axel Brunotte

24./25. November und 1./2. Dezember

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 4 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

86,40 € + 57 € Zusatzkosten



Präsentationen mit POWERPOINT 2016 – Werfen Sie Ihre Ideen an die Wand.

Lernen Sie Powerpoint kompetent zu bedienen und wirklich ansprechende Präsentationen zu erstellen.

Inhalte:

- Präsentationen erstellen und speichern, Hilfefunktion verwenden
- Verschieden Ansichten für eine Präsentation, Folienlayouts und -designs, Übergangseffekte, Bearbeitung der Folien
- Text eingeben und formatieren, Folien, Präsentationen benennen.
- Diagramme auswählen, formatieren und eingeben, um Informationen ansprechend und sinnvoll zu vermitteln.

Voraussetzungen: Der Kurs „Word und Windows“ oder entsprechende Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66014D8

Jonas Linhose

30. November/1./2. Dezember

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr,
2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 45 € Zusatzkosten

**EDV-ANWENDUNGEN
KURZ UND BÜNDIG >>>**

Für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnissen.

Unsere Kursreihe KURZ UND BÜNDIG war in den letzten Semestern recht erfolgreich. Neben den prüfungsbezogenen Kursen folgen unsere Kurzurse einer anderen Systematik und Themenauswahl. Nicht ein einzelnes Softwareprodukt, sondern die konkreten Problemstellungen aus der Praxis stehen im Mittelpunkt dieser Kurse.

Im Interesse einer hohen Schulleistungseffizienz werden diese Kurse in kleineren Gruppen durchgeführt. Gleichzeitig ist der zeitliche Aufwand bewusst knapp gehalten: In bis zu 16 Unterrichtsstunden wird ein Spezialthema „auf den Punkt“ bearbeitet und dies zu einem sehr günstigen Seminarpreis!

Windows 10 für Einsteiger

Sie haben vor, sich einen Rechner oder Laptop zu kaufen? Oder Sie haben sich bereits ein Gerät gekauft? Sie trauen sich aber nicht das Gerät einzuschalten, weil Ihnen die Bedienung schwer fällt? Und wie schließt man eigentlich diesen Drucker an? Wie geht es jetzt ins Internet?

Kein Problem, diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten. Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen PC oder Notebook.

Inhalte:

- Windows Oberfläche
- Ordner- und Dateistruktur
- Fotos und Dokumente verwalten
- Software installieren
- Software deinstallieren
- Drucker installieren
- Internetverbindung einrichten
- E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Voraussetzungen: Keine

54500H8

Norman Liebhold

22./29. November

Donnerstag, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

54501H8

Oliver Schlickeisen

27. Oktober

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Windows 10 für Umsteiger – Beim Einschalten ist alles anders

Jeder neue PC, jedes Notebook und auch jedes spezielle Windows-Tablet wird mit diesem Betriebssystem ausgeliefert. Aber alles sieht nun plötzlich anders aus. Dieser Kurs hilft Ihnen sich in Windows 10 wieder sicher zu fühlen, wobei er sich an den normalen PC-Nutzer wendet und nicht an den Administrator oder Netzwerkbetreiber.

Inhalte:

- Start von Windows 10
- Der Startbildschirm und dessen Steuerung
- Grundlagen zu Apps
- Suchen in Windows 10
- Der Windows-Store
- Apps installieren und deinstallieren
- Der neue Desktop und dessen Anpassung
- Termine und Kontakte einrichten
- Die Systemsteuerung unter Windows 10

- Der neue Windows Explorer (Ordner und Dateien)

- Die Windows-Live ID

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit Windows XP, Vista oder Windows 7/8

54502H8

Oliver Schlickeisen

24. November

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Kombikurs – Windows 10 und Office 2016 für Umsteiger

Egal, ob Sie bisher Windows 7, Windows 8 oder gar noch mit Windows XP gearbeitet haben, mit Windows 10 wird wieder alles neu und auch Sie werden wohl an diesem Betriebssystem nicht vorbeikommen. Ein neuer Windows-Rechner wird zumeist immer mit dem aktuellsten Betriebssystem ausgeliefert. In diesem Kurs erfahren Sie, was sich an Windows 10 geändert hat und was sich vielleicht nur an eine andere Position verschoben hat. Oder erfahren Sie Neues über die Zusammenarbeit mit Tablet und Smartphone.

Inhalte:

- Das neue Startmenü
- neue Systemeinstellungen
- neue Desktopeinstellungen und Tabletmodus
- Benachrichtigungsfenster
- Ordnerstruktur
- Kartenapp
- Fotoapp
- und weiteres ...

Voraussetzungen: EDV-Basiswissen, Basiskenntnisse eines Vorgängerbetriebssystems (Windows XP, Vista, 7, 8)

54522H8

Norman Liebhold

16. Oktober – 6. November

Dienstag, 17:45 bis 21 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € und 26,00 € Zusatzkosten

Korrespondenz und Serienbriefe mit Word 2016 – leicht gemacht

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008 ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch privaten Briefen einen übersichtlichen Aufbau. Bei der Brieferstellung ist auch die Nutzung der Serienbrieffunktion nicht mehr wegzudenken. Dies gilt natürlich auch für Einladungen und Rundbriefe im privaten Bereich.

Inhalte:

- DIN-gerechte Gestaltung eines Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen
- Einfügen von Falz- und Lochmarken
- Einbindung unterschiedlicher Seriendruckfelder und Verknüpfung mit verschiedenen Adressquellen
- Nutzung der Seriendruckfunktion für E-Mails
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten
- Speicherung des erstellten Dokuments als Vorlage (dot-/dotx-Datei)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in MS Word

54504H8

Oliver Schlickeisen

10. November

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Wissenschaftliche Arbeiten mit Word

Sie wollen eine wissenschaftliche Arbeit, sei es z. B. eine Hausarbeit oder eine Bachelor-Arbeit, mit Microsoft Word erstellen. Der Kurs zeigt Ihnen wie Sie einfach einheitliche Überschriften gestalten und die automatischen Unterstützungen von Word für Ihre Arbeit nutzen können.

Inhalte:

- Mit Formatvorlagen arbeiten
- Tabulatoren verwenden
- Grafiken und Tabellen einfügen
- Kopf-, Fußzeile und Seitenzahlen einfügen, bearbeiten
- Gliederung erstellen
- Inhaltsverzeichnis automatisiert erstellen
- Fuß- und Endnoten einfügen
- Erstellen weiterer Verzeichnisse für Literatur und Bilder

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word

54524H8

Thomas Plinke

13./20. September

Donnerstag, 17:45 bis 21 Uhr

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Datenbestände mit Excel 2016 analysieren

Ihnen liegen größere Exceltabellen mit z. B. Daten zu Lagerbeständen oder Abrechnungsinformationen vor. Aber wie sie auswerten?

Hier kann MS Excel Ihnen helfen Licht ins Dunkel zu bringen! In diesem Kurs lernen Sie Ihre Exceldaten zu sortieren, zu gruppieren und auszuwerten. Damit Sie die Informationen erhalten, die Sie brauchen.

Inhalte:

- Daten filtern und sortieren
- Teilergebnisse, Gruppierung und Gliederung von Daten
- Datenauswertung mit Pivot-Tabellen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse MS Excel

54506H8

Thomas Plinke

5./12. Dezember

Mittwoch, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Excel 2016 – Makroprogrammierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Durch Makros lassen sich komplexe oder häufig wiederkehrende Abläufe automatisieren. Die Nutzung von Makros spart Zeit, macht Abläufe sicherer und erweitert Excel.

Der Kurs soll Sie befähigen, die Grundlagen der Makroprogrammierung zu verstehen. Es ist ausreichend Zeit für das praktische Anwenden vorgesehen, und wir können auch auf Ihre Fragen eingehen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Makroprogrammierung, Leistungsumfang von Makros
- Erstellen und Verändern von Makros
- Fenstertechnik mit Makros
- Bezüge, Variablen und Namen in Makros
- Ausgewählte Makrofunktionen
- Erstellen und Anpassen von Dialogfeldern
- Erstellen eigener Menü- und Symbolleisten

Voraussetzung: Gute Kenntnisse entsprechend unseres Kurses „Tabellenkalkulation“ sind unumgänglich. Kenntnisse in einer beliebigen Programmiersprache erleichtern die Teilnahme.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66016D8

Christian Hahne

17./18. November

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

43,20 € + 63,80 € Zusatzkosten

Einstieg in MS PowerPoint 2016

PowerPoint ist das Programm mit dem Sie Ihre Präsentationen erstellen und gestalten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie einfach und in kurzer Zeit eine professionelle Präsentation erstellen. Das Programm bietet eine Vielzahl komfortabler Funktionen und Vorlagen, um bspw. Folien zu erstellen, Texte zu formatieren, Daten aufzubereiten und Grafiken einfließen zu lassen. Praxisnah und leicht verständlich vermitteln wir, wie man Präsentationen vorbereitet und mit Hilfe von PowerPoint praktisch umgesetzt. Im Kurs wird auch darauf hingewiesen, was bei einer solchen Präsentation vermieden werden sollte.

Inhalte:

- Grundbegriffe der Präsentationstechnik
- Gestaltung von Folien mit Folienlayouts und Entwurfsvorlagen
- Präsentationen mit Grafiken, Diagrammen, Tabellen und Multimedia-Elementen
- Animationen und Folienübergänge für Bewegung in Präsentationen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in MS Windows

54508H8

Norman Liebhold

21./28. November

Mittwoch, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Perfekter Einsatz von MS Outlook 2016

Nutzen Sie die Möglichkeiten von MS Outlook um sich die tägliche Arbeit zu erleichtern. Planen Sie Termine, Aufgaben, Besprechungen. Organisieren Sie Ihre E-Mails, damit Sie sich auf das Wichtigste konzentrieren können! Passen Sie MS Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an und pflegen Sie Kontakte, Termine und Aufgaben.

Inhalte:

- Die MS Outlook Programmoberfläche
- Einrichtung von E-Mail- und Internet-Konten
- E-Mails versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten
- Wie hänge ich Dateien an meine E-Mails?
- Nutzung von Filtern, um die E-Mail-Flut in den Griff zu bekommen
- Sinnvolle Nutzung der Kalenderfunktion
- Aufgabenplanung
- Kontakte anlegen und verwalten
- Notiz-Funktion nutzen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in MS Windows

54509H8

Stephan Stigge

3. November

Samstag, 8:30 bis 17 Uhr, 1 x 10 Ustd.

Haus der VHS

35 € + 20,00 € Zusatzkosten

OneNote 2016 – Das universelle Informations-Werkzeug für Ihren Alltag

Schluss mit der Zettelwirtschaft – finden und verteilen Sie Notizen, Sprachnachrichten und Bilder in ihrer Familie, in Ihrem Team, für sich selbst an beliebigen Orten auf einem zentralen Ablageplatz. OneNote ist auf allen bedeutenden Plattformen kostenlos verfügbar und unterstützt Sie im Beruf, im Verein in der Familie. Das kann auf beliebigen Geräten, vom Mobiltelefon bis zum Apple-PC, geschehen. Machen Sie, was Sie wollen – und das erfolgreich!

Inhalte:

- OneNote 2016 kennenlernen und konfigurieren
- OneNote in Verbindung mit anderen Anwendungen
- Notizen erstellen und verteilen
- Informationen strukturieren und verwalten
- Notizbücher veröffentlichen und verwenden
- OneNote als mobile Anwendung

Voraussetzungen: Umgang mit MS-Windows, Grundkenntnisse MS-Office

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66018D8

Lutz Lange

7. November

Mittwoch, 18 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 20 € Zusatzkosten

Projekte planen, kontrollieren und verwalten mit Microsoft Project 2016

Zielgruppe: ProjektmanagerInnen, Projektleitende in Studium und Beruf

Wollten Sie schon immer ein Projekt einfacher koordinieren? Haben Sie sich bisher von Project abschrecken lassen? Dann sind Sie hier richtig:

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Grundlagen von MS Project: Oberfläche und neue Projekte
- Projekte erstellen: Beziehungen, Ressourcen und Kalender
- Ansichten, Tabellen, Masken und Berichte
- Terminplanung: Einschränkungen, Verschiebungen, Kapazitätsabgleich
- Projektcontrolling: Nachverfolgung, Kostenkontrolle
- Projektberichte: Informationen aufbereiten, Gruppieren
- Fortgeschrittenes: Project anpassen, Mehrprojektmanagement
- Tipps und Tricks

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse sowie MS Word oder PowerPoint. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66020D8

Jan Mundhenk

23./24./25. November

Freitag, 18 bis 21:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

70 € + 57 € Zusatzkosten

Betriebssystem Android – Lernen Sie Ihr Smartphone kennen

Android ist das Betriebssystem auf vielen mobilen Geräten wie z. B. Smartphones. Es hat sich zum am weitesten verbreiteten Betriebssystem auf Smartphones entwickelt. Wenn Sie Besitzer eines neuen Smartphones sind, finden Sie sich vielleicht noch nicht zurecht. Wir helfen Ihnen dabei. Lernen Sie die Androidoberfläche kennen und zu bedienen.

Inhalte:

- Installieren Sie Apps und Widgets
- Pflegen Sie Ihre Kontakte und Termine
- Finden Sie alle wichtigen Einstellungen im Betriebssystem
- Lernen Sie weitere praktische Apps für Ihr mobiles Leben kennen

Voraussetzung: Besitzer eines Androidgerätes. Bitte Gerät zum Kurs mitbringen.

54510H8

Norman Liebhold

10./17. September

Montag, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 6,50 € Zusatzkosten

54512H8

Norman Liebhold

20./27. November

Dienstag, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 6,50 € Zusatzkosten

Datensicherung für Privatpersonen und kleine Unternehmen

Haben Sie selbst schon einmal Datenverlust erlitten? Zum Beispiel durch:

- Hardware-Schäden
- Diebstahl oder absichtliches Löschen der Daten
- Computerviren, -würmer und Trojanische Pferde
- versehentliches Überschreiben oder Löschen der Daten

Datensicherungen, auch Backups genannt, können Sie sowohl vor finanziellem als auch ideellem Schaden bewahren. Zwar weiß fast jeder, dass er eine Sicherung erstellen sollte, aber kaum jemand setzt dies auch um. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie darüber wissen müssen.

Inhalte:

- Speichermedien und deren Haltbarkeit
- Die richtige Datensicherungsstrategie
- Automatisierungsmöglichkeiten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von MS Windows

54513H8

Norman Liebhold

4. Dezember

Dienstag, 17:45 bis 21 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Haus der VHS

14 € + 10,50 € Zusatzkosten



APPLE MACINTOSH >>>

Apple Macintosh OS X (ab Version El Capitan) – Grundkurs

Sie haben ein MacBook und finden nicht immer so richtig zusammen? Dieser Kurs soll Ihnen auf spielerische Art und Weise die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Apple Macintosh vermitteln. Die vielen Lernschritte helfen Ihnen nach und nach Ihren Macintosh individuell einzurichten und sicher zu bedienen.

Kursziel: Die TeilnehmerInnen sollen den Aufbau des Apple-Betriebssystems, seine wichtigsten Konzepte und die grundsätzlichen Bedienungsverfahren kennen lernen.

Inhalte:

- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche (Schreibtisch)
- Arbeiten mit dem Finder (Lounchpad, Misson Control)
- Menüs und Menübefehle
- Grundelemente der Fenstertechnik
- Verwalten von Festplatten, Ordner sowie externe Speichermedien
- Grundlegende Systemeinstellungen

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Wichtig! Das eigene MacBook muss mitgebracht werden. Es werden Kenntnisse ab der Betriebssystemnummer 10.11 El Capitan vermittelt.

54060D8

Uwe Schenk

17./18. November

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr

Haus der VHS

48 € + 15 € Zusatzkosten

➔ EDV-Kurse für Ältere siehe Seite 188

iPad – effektiver nutzen

In diesem Kurs werden Sie von den ersten Schritten bis zur sicheren und selbständigen Handhabung mit vielen Praxisbeispielen in die Welt des iPad eingeführt.

Inhalte:

- Apps laden, beenden, nutzen, sortieren und löschen
- Apple-ID einrichten, um sich Apps im App Store zu laden
- Weitere Home-Bildschirme und Ordner erstellen
- Kabellos synchronisieren
- iMessage (kostenloser SMS-Versand via Internet)
- Multitasking-Gesten verwenden
- Live-Update
- Einrichten und Synchronisieren mit iCloud

Das eigene iPad muss mitgebracht werden.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

54064D8

Uwe Schenk

3. November

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 11,50 € Zusatzkosten

Lernen Sie Ihr iPhone kennen

Das iPhone hat Smartphones in der Welt bekannt gemacht. Und nun besitzen Sie auch eines, finden sich aber nicht in der neuen Applewelt zurecht? In diesem Kurs lernen Sie die Anwendung und wichtige Einstellungen.

Inhalte:

- Wozu dient eine AppleID
- Wie funktioniert iTunes
- Installieren Sie Apps
- Pflegen Sie Ihre Kontakte und Termine
- Benutzen Sie das E-Mailprogramm und weitere Programme
- iMessage
- iCloud
- Siri
- Navigation
- Finden Sie alle wichtigen Einstellungen in Ihrem iPhone
- Lernen Sie weitere praktische Apps für Ihr mobiles Leben kennen

Voraussetzungen: Besitzer eines iPhones.

Bitte bringen Sie Ihr Gerät zum Kurs mit.

54514H8

Norman Liebhold

31. Oktober/7. November

Mittwoch, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 6,50 € Zusatzkosten

ERFOLGREICH UND SICHER IM INTERNET >>>

Kaufen und Verkaufen bei eBay

Wollen Sie mal wieder Ihren Keller entrümpeln? Wollen Sie Ihre alte Sammlung nicht wegwerfen, sondern lieber zu Geld machen? Sie suchen Artikel, die es schon lange nicht mehr im Handel gibt? Versuchen Sie es mit eBay! Wer sich an die wichtigsten Grundregeln hält, den lassen Horrorgeschichten kalt, die immer wieder über den Online-Handel verbreitet werden. Wie es geht erfahren Sie hier. Wenn Sie bereits über eBay-Zugangsdaten verfügen, bringen Sie diese bitte zum Kursbeginn mit.

Inhalte:

- Zahlen und Fakten zum Online-Handel
- Artikel suchen, bieten, ersteigern
- Artikel einstellen und verkaufen
- Zahlungsabwicklung und Versandarten
- Tipps und Tricks zur richtigen Artikelpräsentation
- Alternativen zum Branchenprimus eBay

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit einem Webbrowser (InternetExplorer, Firefox, Opera)

54515H8

Norman Liebhold

12./19. September

Mittwoch, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Erfolgreiches Online-Marketing

Sie wollen für sich selbst, Ihr Projekt oder Ihre Firma erfolgreich im Internet werben? Dann sollten Sie wissen, was zu tun ist, damit Suchmaschinen Ihre Website auch leicht finden können. Stellen Sie schon ein Banner zur Verfügung, das auf anderen Websites eingebunden werden kann? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das geht. Möchten Sie E-Mail-Marketing oder soziale Netzwerke für Ihre Zwecke nutzen? Welche gesetzlichen Vorschriften müssen beachtet werden? Diese und weitere Themen werden in diesem Kurs behandelt.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Umgang mit einem Webbrowser und E-Mail-Programm

Inhalte:

- Website optimieren (SEO)
- Bannerwerbung
- Suchmaschinenmarketing (SEM)
- E-Mail-Marketing
- Social-Media-Marketing

➔

54516H8

Norman Liebhold

19. November – 3. Dezember

Montag, 17:45 bis 21 Uhr, 3 x 4 Ustd.

Haus der VHS

32,40 € + 25 € Zusatzkosten

Cloud – Vorteile der vielfältigen Nutzung

Die Nutzung einer Cloud bietet vielfältige Vorteile. So können Dokumente, Bilder, Musik und Videos zentral gespeichert und von jedem Ort mit einem Internetzugang darauf zugegriffen werden. Kontakte, Termine und Aufgaben können mit verschiedenen Geräten synchronisiert und aktuell gehalten werden. Dem gegenüber stehen oft unzureichende Datenschutzbestimmungen der großen amerikanischen Anbieter und vielfältige Skandale rund um Geheimdienste und Datenlecks. In diesem Kurs lernen Sie die Einrichtung einer eigenen Cloud bei einem deutschen Hoster. Sie legen Benutzer an, entwickeln ein Berechtigungskonzept und ergänzen Funktionen für verschiedenste Aufgaben (AddOns). Sie lernen Programme kennen, um Ihre Daten mit PCs und Smartphones zu synchronisieren. Abschließend schauen wir uns noch Möglichkeiten und Konzepte zur Datensicherung (Backups) und zum Datenschutz (Verschlüsselung) an.

Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit dem Internet-Browser.

Hinweis: Laptop oder Smartphone können mitgebracht werden.

54066D8

Jonas Linhose

10. November

Samstag, 8:30 bis 15:30 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Bloggen mit Wordpress

Sie wollen einen eigenen Blog auf ihrer eigenen Homepage für Ihre Hobbies, Reisen oder sonstige Interessen eröffnen? Mit der kostenfreien Blog-Software „Wordpress“ ist das kein Problem. Sie lernen in diesem Einführungskurs, wie Sie Wordpress installieren und das Design Ihren Wünschen anpassen. Gestalten Sie Ihren Blog zielorientiert und wecken Sie das Interesse von Usern.

Inhalte:

- Webhostingaccount erstellen
- Wordpress installieren
- Design ändern
- Artikel erstellen
- Seiten erstellen
- Plugins installieren

Voraussetzungen: Sehr gute Internet-Kenntnisse. Optional: Eine Domain mit Zugangsdaten (wenn vorhanden, bitte mitbringen)

54517H8

Norman Liebhold

18. Oktober – 1. November

Donnerstag, 17:45 bis 21 Uhr, 3 x 4 Ustd.

Haus der VHS

32,40 € + 25 € Zusatzkosten

Facebook und andere soziale Netzwerke

Nach dem Skandal wichtiger denn je:

Sicher in sozialen Netzwerken unterwegs

Facebook, Myspace, XING, studiVZ: Welche Unterschiede haben die Netzwerke? Wofür ist das eine oder andere Netzwerk gut? Welche Daten dürfen Sie den Netzen anvertrauen und welche besser nicht? Wie funktioniert ein solches Netzwerk? Welche Folgen können die längst vergessenen Daten später noch für Sie haben? Wie kann ein soziales Netzwerk nicht nur privat sondern auch beruflich ein Vorteil sein? Facebook ist weltweit das größte soziale Netzwerk. das Sie in diesem Kurs schwerpunktmäßig kennenlernen werden.

Inhalte:

- Anmeldung an einem Sozialen Netzwerk
- Umgang mit Daten und Fotos
- Neue Freunde sammeln und alte Freunde wieder finden
- Die eigene Seite befüllen
- Tipps für den Datenschutz
- Mobile Nutzung der Netzwerke (Apps)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Webbrowser (Internet Explorer, Firefox, Opera, Safari)

54518H8

Norman Liebhold

11./18. September

Dienstag 17.45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Die Webseite aus dem Baukasten mit Jimdo – kostenlos und einfach

Ohne Vorkenntnisse und in wenigen Schritten erstellen Sie die eigene Online-Präsenz – inklusive Features wie Blog, Bildergalerien, YouTube-Videos. Sogar ein kleiner eigener Online-Shop lässt sich per Klick einrichten – und das mit einem kostenlosen Programm. Ohne eigene Domain fallen noch nicht einmal Kosten für das Hosting an. Lernen Sie in diesem Seminar Schritt für Schritt und mit praktischen Übungen wie Sie Ihren Webauftritt planen, einrichten und gestalten. Füllen Sie die Webseite mit Ihren Bildern, Texten, Tabellen und vielem mehr. Schauen Sie sich Beispiele an unter de.jimdo.com. Dazu gehört die Bereitschaft, sich kostenlos bei „Jimdo“ mit einem Nutzernamen und E-Mail-Adresse (mehr ist tatsächlich nicht nötig) anzumelden.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

54067D8

Detlef Uhte

20. Oktober

Samstag, 9 bis 16 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Smartphone Apps mit HTML, CSS und JQuery-Mobile entwickeln (Responsive Webdesign)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für moderne Kommunikationsmittel interessieren, ihr Smartphone erweitern wollen, oder in die Welt der WebApp-Programmierung einsteigen wollen. Mit HTML5, CSS3 und JQuery-Mobile (Javascript) haben wir alle Werkzeuge um eigene Apps für iOS und Android etc. zu erstellen. Als „Nebeneffekt“ wird die Entwicklung von responsiven Webseiten, also Webseiten die auf allen Geräten gut aussehen vermittelt. Die responsive Webtechnik ist heutzutage unumgänglich hinsichtlich der Optimierung in den Suchmaschinen.

Inhalte:

- HTML, CSS, JQuery, JQuery Mobile
- Gestaltungsvorlagen
- Responsive Webtechnik
- Multitouch fähige Oberflächen

Voraussetzung: solide Windows-Kenntnisse, sowie die Bereitschaft sich auf HTML- und CSS-Quelltexte einzulassen.

54069D8

Gerd Jacob

18. Oktober – 8. November

Donnerstag, 18 bis 21:15 Uhr, 4 x 4 Ustd.

Haus der VHS

56 € + 34 € Zusatzkosten

4

DESIGN, GRAFIK BILD UND FILM >>>

Video-Schnitt – Filme mit Musik, Fotos und Titeln gestalten

Die Videos sind gedreht; viele Stunden Filmmaterial stapeln sich – machen sie etwas daraus.

Beim nichtlinearen Schnitt wird das Filmmaterial zuerst auf Festplatten gespeichert. Anschließend können Szenen mit dem Programm Adobe Premiere Elements gekürzt und beliebig zusammengefügt werden. Mit Musik, Fotos und Titeln unterlegt gestalten Sie Filme, die später bei Ihnen und Ihrem Publikum auch wirklich gut ankommen.

Inhalte:

- Datenübertragung auf den PC
- Auswählen von Szenen und Anordnen in der Zeitleiste
- Einfügen von zusätzlichen Audio- und Bilddateien
- Erstellen von Titeln
- Video- und Audiofiltern
- Szenenüberblendungen
- Ausgabe des Films auf DVD, Blu-ray Disc oder Datei z. B. für das Internet, Smartphone etc.

Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

Hinweis: Eigene Kamera und Material kann mitgebracht werden.

Bitte Kopfhörer mitbringen.

66030D8

Axel Brunotte

15./16. Dezember

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 34 € Zusatzkosten

Einstieg in die Bildbearbeitung mit Gimp

Dieser Kurs zeigt den kompletten Umfang der Bildbearbeitung auf. Von der Digitalkamera oder dem Scanner über die Bildbearbeitungssoftware bis zum Druck oder dem Versand per Mail.

Wir werden die Grundfunktionen der einzelnen Komponenten kennenlernen und gerade auch bei der Software bewusst auf teure Profissoftware verzichten. Hier bietet die kostenlose Alternative Gimp fast die gleichen Möglichkeiten. Das fängt an bei der professionellen Retusche und Verbesserung Ihrer Bilder, dem Ausdruck auf Ihrem Drucker bis zum Vorbereiten der Bilder für andere Officeprogramme oder die Verwendung auf Webseiten.

Inhalte:

- Grundlagen der Hardware (Scanner, Digitalkamera, Brenner)
- Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung
- Retuschieren, Ebeneneffekte, Farbmodi
- Dateiformate, Bildkomprimierung, Auflösungen
- Tipps zu nützlichen Internetseiten zum Thema

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von MS Windows

54519H8

Norman Liebhold

17./24. Oktober

Mittwoch, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Gimp-Aufbaustufe:

Mehr als nur Fotos bearbeiten

In diesem Kurs geht es um die Erstellung eigener Grafiken und Logos. Sie werden Buttons erstellen, die Sie auf der eigenen Webseite einbinden können. Dabei werden Sie einen Einblick in die Filterwerkzeuge von Gimp bekommen und weitere Plugins in Gimp einbetten. Wenn Sie fertige Grafiken in den Druck schicken wollen, werden Sie feststellen, dass CMYK Farbprofile verlangt werden. Hier erfahren Sie, wie das mit Gimp möglich ist.

Inhalte:

- Reflektoren, Schatten, Filter
- Erstellung von Buttons
- Erstellung von Animationen
- Installation von Plugins
- Umwandeln von RGB in CMYK

Voraussetzungen: Kurs Bildbearbeitung mit Gimp oder vergleichbare Kenntnisse

54520H8

Norman Liebhold

5./12. November

Montag, 17:45 bis 21 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Haus der VHS

28 € + 14,50 € Zusatzkosten

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Mit Photoshop Elements bietet Adobe ein tolles Programm für die Optimierung Ihrer Bilder. Werkzeuge wie z. B. der Reparatur-Pinsel unterstützen Sie perfekt bei der Bildretusche. Glanzlichter in Porträts lassen sich damit beispielsweise einfach wegklicken. Neben praktischen Automatik-Funktionen finden sich auch komfortable Werkzeuge für die Bearbeitung von Details oder für die Fotomontage im beruflichen Alltag.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66040D8

Angela Wulf

26./27. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 50 € Zusatzkosten

Bildbearbeitung mit Corel PHOTO-PAINT

Corel PHOTO-PAINT gehört zu den leistungsstärksten Programmen für die digitale Bildbearbeitung. Lernen Sie die Vorteile der Arbeit mit RAW-Dateien und deren Konvertierung kennen und optimieren Sie Ihre Fotos durch Ausschnittbestimmung und Drehwinkel, Kontrasterhöhung, Farb- und Schärfekorrektur sowie Bildgrößenbestimmung. Die Werkzeugpalette wird eingehend behandelt und Ebenen werden sowohl für Effekte und Retusche, als auch für Composings, die Fotomontagen eingesetzt. Besonders im beruflichen Kontext besteht häufig die Aufgabe, Bilder und illustrierende Texte zu kombinieren, hierzu erhalten Sie alle notwendigen Kenntnisse.

Inhalte:

- Optimierung von Tonwerten, Kontrast, Farben, Auflösung und Bildgröße, Schärfe
- Fotoretusche/Beautyretusche
- Typografie, Flyergestaltung
- Ebenen-Composing: Fotomontagen und Collagen
- Druckvorbereitung für die professionelle Zusammenarbeit mit Druckereien und anderen Dienstleistern

Voraussetzung: gute EDV/Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

66041D8

Angela Wulf

15./16. Dezember

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 39 € Zusatzkosten

Bildbearbeitung mit Photoshop I (MS Windows)

Photoshop ist eine professionelle Bildbearbeitungs-Software, die in vielen Unternehmen eingesetzt und vielfältig genutzt wird. Im Rahmen dieses Kurses erlernen Sie einige der vielfältigen Möglichkeiten von Photoshop, Bilder und Fotos digital zu montieren, zu retuschieren und zu verfremden.

Inhalte:

- Grundlagen von Photoshop
- Die Werkzeugpalette
- Einfache Montagetechniken
- Arbeiten in Ebenen
- Einsatz von Filtern
- Farbmodelle (RGB, CMYK etc.)
- Verschiedene Auswahltechniken

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66042D8

Angela Wulf

30. November und 1./2. Dezember

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 56 € Zusatzkosten

➔ **Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs ist als Bildungsurlaub geplant.**
Termine finden Sie hier: www.vhs-hannover.de

InDesign – Von der Visitenkarte zur Broschüre

Schnell ein gutes Layout entwerfen ohne ein Grafikstudio zu bemühen. In vielen Berufen eine alltäglich Anforderung. Lernen Sie wie das mit dem Layoutprogramm Adobe InDesign geht.

Inhalte:

- Texte einfügen und formatieren
- Mit Grafikrahmen arbeiten
- Eigene Objekte zeichnen
- Tabellen erstellen
- Bilder platzieren
- Mit Farben arbeiten
- Hilfsmittel für die Gestaltung des Layouts

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows und in einem Anwendungsprogramm (z. B. Word).

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

66043D8

Angela Wulf

26./27./28. Oktober

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 56 € Zusatzkosten

Digitale Fotoentwicklung mit Lightroom und Composing mit Photoshop

Zeigen Sie Ihrer Führungskraft und den KollegInnen, dass ein Bild noch besser sein kann: Photoshop Lightroom ist nicht nur ein komfortables Werkzeug zur Verwaltung Ihrer Fotografien, sondern auch die digitale Dunkelkammer mit der Sie Ihre Bilder entwickeln und z. B. Farben, Helligkeit, Kontrast und Schärfe optimieren. Lightroom bietet zudem tolle Funktionen zum Geraderichten und Ausschneiden von Fotos, sowie Retusche-Werkzeuge. Darüber hinaus lassen sich ungewöhnliche Bildstile schon bei der Entwicklung gestalten.

Inhalte:

- Was ist Lightroom? Eine Übersicht
- Verwalten von Bildern mit dem Lightroom-Katalog
- Die Module von Lightroom
- Entwickeln und Optimieren von Fotos
- Retusche-Möglichkeiten
- Bücher und Präsentationen gestalten
- Export von Bildern und Videos
- Freistellung und Composing in Photoshop

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

66044D8

Angela Wulf

23./24./25. November

Freitag, 17 bis 20:15 Uhr, 1 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

54 € + 40 € Zusatzkosten

Layout- und Gestaltungs-Wochenende

Layouts gestalten befassen und Flyer, Plakate und Broschüren gestalten, Websites pflegen, Präsentationen erstellen oder Fotobücher entwerfen – in vielen Berufsfeldern eine wiederkehrende Herausforderung. Hierbei stehen Sie vor der Entscheidung, welche Schriftarten Sie einsetzen, welche Farben mit den Inhalten harmonieren, wie Sie Logos und Designelemente, sowie Flächen und Linien platzieren. Wenn alle Elemente harmonisch miteinander verknüpft sind, wirken Layouts ansprechend, machen neu-

gierig auf den Inhalt und eine gute Gliederung erleichtert die Erfassbarkeit von Texten.

Inhalte:

- Formatwahl und Gestaltungsraster
- Typografie: Schriftwahl und -gestaltung
- Harmonische Farben
- Bildwirkung und -platzierung
- Blickfang: Designelemente wie Linien und Formen

Voraussetzung: EDV/Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

66045D8

Angela Wulf

22./23. September

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 39 € Zusatzkosten

Layout- und Grafik-Gestaltung mit COREL Draw

Keine Lust auf Abolizenzen? VHS-Kursteilnehmer erhalten 90 % Rabatt auf Corel Graphics Suite Lizenz!

Mit dem Grafikprogramm Corel DRAW können Sie Illustrationen und Logos mit komfortablen Techniken gestalten. COREL verfügt über starke Layouttechniken, so dass Sie von kleinen Drucksachen wie Visitenkarten bis zu umfangreichen Broschüren und Büchern alle Gestaltungsaufgaben im beruflichen Alltag realisieren können.

Inhalte:

- Die Werkzeuge von COREL Draw
- Illustrationen und Logos gestalten
- Typografie und Layout
- Daten-Vorbereitung und -Ausgabe für Internet und Druck

Voraussetzung: EDV/Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

66046D8

Angela Wulf

29./30. September

Samstag und Sonntag, 9 bis 16 Uhr,

2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 39 € Zusatzkosten

KONSTRUKTION UND VISUALISIERUNG MIT CAD >>>

CAD – computerunterstütztes Zeichnen mit AutoCAD 2015 – Stufe I

Der Kurs richtet sich an alle, die noch immer mit der Hand zeichnen und nun den Schritt zum computerunterstützten Zeichnen wagen. Es werden die grundlegenden Kenntnisse in der Anwendung von AutoCAD vermittelt und in praxisnahen Übungen vertieft.

Inhalte:

- Konfiguration der Geräte und Installation
- Zeichnen der Grundelemente durch Koordinateneingabe oder mit anderen Befehlsmöglichkeiten
- Objektfang in der Zeichen- und Konstruktionstechnik
- unterschiedliche Änderungsbefehle
- Layertechnik
- benutzerdefinierte Koordinaten
- Bemaßen und Beschriften
- rationelle Arbeitstechniken, Zeichnungsausgabe durch Drucken in verschiedenen Maßstäben.

Bringen Sie gerne ihre eigenen Zeichen- und Konstruktionsaufgaben mit.

Voraussetzungen: Kenntnisse über EDV-Grundlagen und Windows

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

➔ CAD II – computerunterstütztes Zeichnen mit AutoCAD – Aufbaustufe

ist als Bildungsurlaub vom 3. – 7. Dezember, 8:30 bis 16 Uhr, geplant. (Kurs-Nr. 57X03D8, siehe Bildungsurlaubsbroschüre)

57001D8

Thomas Kauertz

20./21. und 27./28. Oktober

Samstag/Sonntag, 8:30 bis 15:30 Uhr, 4 x 8 Ustd.

Haus der VHS

86,40 € + 85,60 € Zusatzkosten

57902D8

Thomas Kauertz

22. – 26. Oktober

Montag – Freitag, 8:30 bis 16 Uhr, 5 x 8 Ustd.

Haus der VHS

108 € + 115 € Zusatzkosten

3D-Design mit SketchUp

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des 3D-Modellierungsprogrammes SketchUp, einer kostenlosen Designsoftware von Google für EinsteigerInnen. An praxisorientierten Übungen lernen Sie das Programm soweit kennen, dass ein selbstständiges Arbeiten ermöglicht wird.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Zeichenaufgaben mit, damit in der eigenen Praxis geübt werden kann. Der Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit Zeichensoftware im CAD-Bereich.

Inhalte:

- Konfiguration des Programmes
- Zeichnenbefehle zur Erzeugung von 2D-Formen und 3D-Körpern
- unterschiedliche Änderungsbefehle
- Texturierung (Belegen der Formen mit Materialien)
- Schatteneinstellungen
- Zeichenstile
- Import/Export
- Ausgabe in Datei und Drucken
- SketchUp und das Internet

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

57004D8

Kemal Yildizdag

8./9. Dezember

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 2 x 8 Ustd.

Haus der VHS

43,20 € + 34 € Zusatzkosten

SYSTEME · NETZWERKE PROGRAMMIERUNG >>>

Raspberry Pi Grundlagen

Raspberry Pi – ein kreditkartengroßer Computer der fast alles kann!

Obwohl sehr günstig und klein, hat er alles was ein großer Rechner anbietet: Monitor-, Tastatur-, Maus-, Audio- und Netzwerkanlüsse. Optional gibt es sogar ein Kamera- und ein Touchmodul. Gerade auch wegen des geringen Stromverbrauches gibt es viele Einsatzmöglichkeiten für den Minicomputer beispielsweise als Mediacenter, Musikserver oder Cloudanbieter. Als Betriebssystem stehen je nach Anwendungsgebiet sowohl verschiedene Linuxderivate als auch ein spezielles Windows 10 zur Verfügung.

Inhalte:

- Installationen und Einrichtung des Betriebssystems
- Updates und Upgrades
- Einrichtung im Netzwerk
- Einrichtung als Medienzentrale

- Einrichtung als Cloudsystem

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Windows oder Linux. Sie brauchen für den Kurs keinen eigenen Raspberry Pi mitzubringen.

54523H8

Norman Liebhold

15. – 29. Oktober

Montag, 17:45 bis 21 Uhr, 3 x 4 Ustd.

Haus der VHS

32,40 € + 42,00 € Zusatzkosten

Eine SD-Karte ist in den Gebühren enthalten

Netzwerk- und Internettechnik

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne und weltweite Netzwerke eingebunden. Die Teilnehmer lernen die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerks kennen und erhalten die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren. Im Kurs werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen eingeführt.

Inhalte:

- Hardware für lokale Netzwerke und für den Zugang zum Internet (Topologien, Übertragungsmedien, Geräte)
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Service, TCP/IP-Protokolle)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway))
- Internetzugang
- Konfiguration von Internetanwendungen

Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

54080D8

Reimund Klein

12./13. und 19./20. Januar 2019

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 4 x 8 Ustd.

Haus der VHS

86,40 € + 79 € Zusatzkosten

Programmieren mit JAVA von Anfang an

Java ist die, derzeit am meisten genutzte Programmiersprache auf der Welt. Erschienen ist die Sprache im Jahr 1995 und kommt milliardenfach auf mobilen Geräten zum Einsatz. In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge von Java kennen. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, eigene erste Programme mit Java zu entwickeln. Datentypen, Funktionen, objektorientierte Konzepte wie Klassen, Vererbung und Polymorphismus sind Ihnen nach dem Kurs vertrauter. Mit Hilfe von Übungen und Beispielen werden die Themen veranschaulicht.

Folgende Themen werden durchleuchtet:

- Einführung in Java
- Ein Programm mit Java erstellen
- Grundlegende Sprachelemente
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Attribute, Methoden
- Kapselung und Konstruktoren
- Vererbung
- Packages
- Interfaces und Adapterklassen

Voraussetzung: Gute Windows Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

54085D8

Arndt Spicza

2./3./4. und 9./10./11. November

Freitag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr,

4 x 8 Ustd.

Haus der VHS

108 € + 91 € Zusatzkosten

Programmieren mit Python

Python ist eine Interpreter- und Programmiersprache mit einer klaren und übersichtlichen Syntax, die sie leicht erlernbar macht. Sie fördert einen gut lesbaren und einfachen Programmierstil. Python unterstützt mehrere Programmierparadigmen, z. B. die objektorientierte, die aspektorientierte und die funktionale Programmierung. Weiterhin ist eine dynamische Typisierung möglich. Python wird sehr oft als Skriptsprache eingesetzt.

Im Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Grundlagen
- Python laden und installieren
- Erstes lauffähiges Programm
- Grundlegende Konzepte von Python
- Funktionen
- Kurzeinstieg in OOP
- Wiederholung Python-Grundlagen
- OOP Fortgeschrittene
- Ausnahmehandlung
- Dateizugriffe

- Stringverarbeitung

- Bibliotheken nutzen

Voraussetzung: Gute Windows Kenntnisse.

Abschluss: Ausführliche Bescheinigung

Literatur: Arbeitsmaterial wird gestellt.

54086D8

Arndt Spicza

11./12./13. und 18./19./20. Januar 2019

Freitag, 17:30 bis 20:45 Uhr, 2 x 4 Ustd.

Samstag/Sonntag, 9 bis 16 Uhr, 4 x 8 Ustd.

Haus der VHS

108 € + 88 € Zusatzkosten

SACHBEARBEITUNG

Bernadette Hoffmann

TEL (0511) 168-49421

E-MAIL

bernadette.hoffmann@hannover-stadt.de

BÜROZEITEN

Mittwoch und Freitag, 9:30 bis 12:30 Uhr

ORT Lindener Rathaus, Lindener Markt-

platz 1, Zimmer 1.08 im Lernzentrum

EDV - SMARTPHONE KURSE FÜR ÄLTERE >>>

EDV für Seniorinnen und Senioren, aber auch für alle, die gern in entspannter Atmosphäre lernen.

Smartphone und Tablet (Android) leichter verstehen

Ein modernes Smartphone kann nicht nur Telefonieren und ein Tablet-PC ist als Bildbetrachter noch lange nicht ausgereizt. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welche Funktionen Ihr Gerät besitzt und wie es bedient wird. Fremde Begriffe werden verständlich erklärt. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten eines Android-Geräts. Wir üben zielsicher Programme und Funktionen zu finden und zu bedienen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu treten (z. B. WhatsApp). Wir werden weitere Anwendungen über das Internet herunterladen und wieder entfernen. Der Kurs richtet sich besonders an die absoluten Neulinge auf dem Gebiet.

➔ Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

54021H8

Holger Roselieb

7. – 21. September

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,30 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

54022H8

Holger Roselieb

23. Oktober – 6. November

Dienstag, 9:30 bis 12 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,30 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

54023H8

Holger Roselieb

11. – 25. Januar 2019

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,30 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Smartphone und Tablet mit Android – Vertiefung

Wer schon ein bisschen mit seinem Smartphone ausprobiert hat, aber noch mehr wissen und üben möchte, kann in diesem Kurs weitere Möglichkeiten seines Geräts kennenlernen und auch Probleme mit der Bedienung oder den Apps lösen.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

54024H8

Holger Roselieb

27. November – 4. Dezember

Dienstag, 9:30 bis 12 Uhr, 2 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16,20 € + 3,50 € Bearbeitungsentgelt

Smartphone Club

In regelmäßigen Abständen wird im Smartphone Club der Umgang mit Android-Geräten geübt (sowohl Smartphones als auch Tablets). Der Kursinhalt wird von den Wünschen und Fragen der Teilnehmenden bestimmt. Wir gehen auf Entdeckungsreise neuer Einsatzmöglichkeiten der zahlreichen Apps und Sie bekommen Hilfestellung bei der Einrichtung Ihres Gerätes. Dieser Club ist ein Ergänzungsangebot zu dem Smartphone-Einführungskurs „Smartphone und Tablet (Android) leichter verstehen“. Wer Neuling ist, sollte den Einführungskurs auf jeden Fall zuerst besuchen.

➔ Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit.

54020H8

Holger Roselieb

10. September – 14. Januar 2019

2. Montag im Monat (außer in den Schulferien)

9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

54025H8

Holger Roselieb

11. September – 8. Januar 2019

2. Dienstag im Monat (außer in den Schulferien)

9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

54026H8

Holger Roselieb

16. Oktober – 15. Januar 2019

3. Dienstag im Monat (außer in den Schulferien)

9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Mit WhatsApp können Sie auf leichte und schnelle Weise mit anderen in Verbindung bleiben. Dazu bietet diese App vielfältige Möglichkeiten, die auch Spaß machen. Gemeinsam werden wir WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten. Sie lernen, wie Sie mit WhatsApp schreiben, Fotos oder Videos versenden und Ihre Nachrichten bunter gestalten. Mit WhatsApp können Sie auch telefonieren und sich dabei gegenseitig sehen. Für diesen Kurs sollten Sie Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones besitzen, wie sie z. B. im Kurs „Smartphone und Tablet (Android) leichter verstehen“ vermittelt werden. Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

54036H8

Holger Roselieb

7. Januar 2019

Montag, 9:30 bis 12 Uhr, 1 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

8,10 € + 3,50 € Zusatzkosten

Mit dem Smartphone erfolgreich fotografieren

Smartphones bieten heute eine praktische Alternative zur Fotokamera. Die Bedienung ist jedoch anders als bei der herkömmlichen Kamera. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera-App genauer anschauen, machen Fotos und Videos mit verschiedenen Einstellungen. Anschließend sichten und sortieren wir die fertigen Bilder. Außerdem können die Fotos direkt im Smartphone nachbearbeitet und verschickt werden.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit. Es werden nur Geräte mit dem Android-System behandelt.

54037H8

Holger Roselieb

17. Dezember

Montag, 9:30 bis 12 Uhr, 1 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

8,10 € + 3,50 € Zusatzkosten

Meinen neuen Computer entdecken mit Windows 10

Der Umgang mit Laptop oder PC ist auch für absolute Neulinge erlernbar. Wir werden grundlegende Bedienmöglichkeiten wie Maus und Tastatur kennenlernen und uns einige Apps (Programme) anschauen. Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten eines Computers. Der Kurs wird Ihnen helfen, den Computer besser zu verstehen und Ängste abzulegen. In einem Fortsetzungskurs „Meinen Computer sinnvoll nutzen“ kann zusätzlich der Umgang mit gespeicherten Daten (z. B. Texte und Bilder) erlernt werden.

54027H8

Holger Roselieb

28. September – 26. Oktober

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,30 € + 16 € Zusatzkosten

Meinen Computer sinnvoll nutzen mit Windows 10

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits einige Anwendungen mit dem Computer ausprobiert haben und / oder den Kurs „Meinen neuen Computer entdecken“ besucht haben. Ein sicherer Umgang mit Maus und Tastatur wird vorausgesetzt. Sie lernen das Speichern Ihrer Daten, sowie das Kopieren und Organisieren eigener Inhalte wie z. B. Fotos. Wir schauen uns hilfreiche Einstellungen von Windows an und installieren neue Apps bzw. entfernen unerwünschte Programme vom Computer. Der Kurs bietet außerdem genügend Raum für Ihre Fragen und Probleme, die beim Umgang mit Ihrem Gerät aufgetreten sind.

54028H8

Holger Roselieb

2. – 23. November

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 19 € Zusatzkosten

Schreiben und Gestalten mit Word

Briefe schreiben, Einladungskarten entwerfen, Visitenkarten erstellen, Rezepte ausdrucken – in diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre den Umgang mit dem Programm Microsoft Word kennenlernen. Geübt wird mit der Version 2016. Besitzer früherer Versionen (ab 2007) sind ebenfalls eingeladen, da die Handhabung ähnlich ist.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

54034H8

Holger Roselieb

15. Oktober – 5. November

Montag, 9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 19 € Zusatzkosten

SO MELDEN SIE SICH AN

- ➔ mit den Anmeldeseiten, die Sie im hinteren Teil dieses Programms finden
- ➔ einfach formlos per Postkarte oder Brief an die VHS, Burgstraße 14, 30159 Hannover
- ➔ telefonisch unter 168-44783, per Fax: 168-41532
- ➔ sowie per E-Mail: info@vhs-hannover.de

www.vhs-hannover.de

Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren

Die Fotos sind mit der Digitalkamera oder mit dem Smartphone gemacht. Wie geht es nun weiter?

Fotos können auf dem Fernseher oder Computer angeschaut werden, sie können im Handel oder auf dem heimischen Drucker zu Papier gebracht werden. In diesem Kurs werden wir alle Schritte durchgehen, die dazu nötig sind. Wir machen uns mit den verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Bilder zu präsentieren und nachzubearbeiten. Dazu gehört auch eine gute Archivierung und Sicherung, damit die Fotos nicht irgendwo auf dem heimischen Computer verlorengehen.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera oder Smartphone mit Fotos mit. Das dazugehörige Anschlusskabel für den Computer bitte nicht vergessen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 10

54038H8

Holger Roselieb

19. November – 3. Dezember

Montag, 9:30 bis 12 Uhr, 3 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

24,30 € + 16 € Zusatzkosten

Reiseplanung mit dem Internet

Viele Informationen finden sich schon vor Antritt einer Reise im Internet: Reiseführer, Sehenswürdigkeiten, Flug-, Bahn- und Fährverbindungen, Routenplaner, Wetterprognosen, günstige Hotel- und Ferienhausangebote. Mit Webcams werfen Sie live einen Blick auf den Urlaubsort. Erstellen Sie Ihren persönlichen Reiseplan und buchen Sie Ihre Reise im Internet.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen (Windows 10), Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

54032H8

Holger Roselieb

21. – 28. Januar 2019

Montag, 9:30 bis 12 Uhr, 2 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16,20 € + 9,50 € Zusatzkosten

Internet und E-Mail für Anfänger

Sie haben schon Erfahrungen am PC und wollen via E-Mail Kontakte zu Verwandten und Freunden pflegen, im Internet einkaufen, Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten erhalten. Lassen Sie uns gemeinsam Schritt für Schritt den Weg in diese große farbige Welt des Internets gehen. Sie erfahren, was Sie dazu benötigen, wie Sie sich darin sicher bewegen, welche Möglichkeiten sich Ihnen auftun.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen (Windows 10)

54033H8

Holger Roselieb

30. November – 21. Dezember

Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 4 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

32,40 € + 19 € Zusatzkosten

eBay – Flohmarkt im Internet

Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionshäuser funktionieren? In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie Waren bei eBay sicher kaufen oder erfolgreich verkaufen. Zum Vergleich sehen wir uns außerdem eBay Kleinanzeigen an.

Kursinhalt: Voraussetzungen für das Mitbieten und Verkaufen, Suchmöglichkeiten, Tipps zum Finden von Schnäppchen, das Bewertungssystem, Erstellen eigener Auktionen, Bezahlungsmöglichkeiten, rechtliche Hinweise.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen (Windows 10), Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

54035H8

Holger Roselieb

22. – 29. Januar 2019

Dienstag, 9:30 bis 12 Uhr, 2 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

16,20 € + 9,50 € Zusatzkosten

S C C – Senioren Computer Club

Sie kennen sich am Computer bereits aus, sind aber noch unsicher mit dem Umgang und möchten weitere Möglichkeiten ausschöpfen. Wir werden in diesem Workshop individuelle Probleme des alltäglichen Lebens mit dem Computer behandeln und Ihnen bei einer Lösung behilflich sein. Wir werden gemeinsam an Texten, Bild oder Ton arbeiten, im Internet forschen, Termine oder E-Mails erstellen, eine CD brennen oder mit anderem Handwerkszeug des Computers üben. Zu Beginn sammeln wir Themen, die Ihnen unter den Nägeln brennen. Sie haben die Möglichkeit, sich gegenseitig zu beraten und zu unterstützen. Dabei bleibt genügend Raum für Ihre persönlichen Fragen.

Teilnehmende mit einem eigenen Laptop sind in diesem Kurs auch willkommen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse (Windows)

Bei freien Plätzen ist der Einstieg jeden Monat möglich.

54030H8

Holger Roselieb

ab 5. September (außer in den Schulferien)

jeden Mittwoch, 9:30 bis 12 Uhr,

jeweils 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

36 €/Monat als Abbuchung

54031H8

Holger Roselieb

ab 6. September (außer in den Schulferien)

jeden Donnerstag, 9:30 bis 12 Uhr,

jeweils 3 Ustd.

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

36 €/Monat als Abbuchung

4



5

SCHULE FÜR ERWACHSENE

Schulabschlussbezogene Kurse	192
Grundbildung	194
Regionales Grundbildungszentrum	194
Alphabetisierung – Lesen und Schreiben von Anfang an	196
Offene Hochschule	197

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Berit Staecker

SPRECHZEITEN Mittwoch,

14:30 bis 16:30 Uhr oder nach Vereinbarung

(außerhalb der Schulferien)

TEL (0511) 168-45937

ORT Haus der VHS, Raum E 04

E-MAIL schule.vhs@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG

Eva Schoeler

SPRECHZEITEN Montag, 12 bis 16 Uhr

und Donnerstag, 15 bis 18 Uhr oder nach

Vereinbarung (außerhalb der Schulferien)

TEL (0511) 168-44773

ORT Haus der VHS, Raum E 03

E-MAIL schule.vhs@hannover-stadt.de

SCHULABSCHLUSS- BEZOGENE KURSE >>>

Mit dem richtigen Abschluss zum Ziel

Weiterlernen im Zweiten Bildungsweg „Schule für Erwachsene“ der Ada- und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover.

Seit den Sechzigerjahren bieten wir ein außerschulisches Angebot für Jugendliche und Erwachsene, die einen Schulabschluss verpasst haben oder sich allgemein weiterbilden wollen.

Die Schulabschlussbezogenen Kurse eröffnen dabei die Möglichkeit, sich in ein bis zwei Jahren auf die staatlichen Abschlussprüfungen zum nachträglichen Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereichs I in Niedersachsen vorzubereiten.

Folgende Abschlüsse können nach den folgenden Semestern erreicht werden:

2. Semester:

- **Hauptschulabschluss**
- **Sekundarabschluss I – Hauptschulabschluss**

4. Semester:

- **Sekundarabschluss I – Realschulabschluss**
- **Erweiterter Sekundarabschluss I**

Bitte bewerben Sie sich schriftlich für Ihr konkretes Abschlussziel!

Nach Eingang Ihrer Bewerbungsunterlagen erhalten Sie von uns eine schriftliche Rückmeldung.

Die staatlichen Abschlussprüfungen orientieren sich zum einen an den rechtlichen Vorgaben (Bildungsstandards, Kerncurricula des Landes Niedersachsen sowie Prüfungsanforderungen), zum anderen an den Zielen der TeilnehmerInnen. Dabei werden die Lebens- und Arbeitsbedingungen, aber auch die bisherigen Lernerfahrungen der TeilnehmerInnen berücksichtigt.

Über die prüfungsrelevanten Inhalte hinaus legen wir im Zweiten Bildungsweg auch Wert auf die Förderung von Schlüsselqualifikationen wie Handlungs-, Methoden- und Sozialkompetenz.

Dazu bieten wir zusätzlich zum Fachunterricht Projekttag bzw. Projektwochen sowie unterschiedliche Arbeitsgemeinschaften in den Bereichen Sport, Kunst und Kultur an.

Unser Leitziel

ist die berufliche Integration der TeilnehmerInnen. Deshalb unterstützen wir diese durch verschiedene Angebote der Berufsorientierung, ihren beruflichen und persönlichen Zielen ein Stück näher zu kommen.

Allgemeine Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- die Schulpflicht des Landes Niedersachsen muss erfüllt sein
- erweiterte Grundkenntnisse in der deutschen Sprache

Besondere Voraussetzungen

Hauptschulabschluss/Sekundarabschluss I – Hauptschulabschluss:

- Tragfähige Grundbildung in Deutsch, Kenntnisstand mindestens B1
- Grundkenntnisse in Englisch

Sekundarabschluss I/Erweiterter

Sekundarabschluss I – Realschulabschluss:

- Hauptschulabschluss
- Gute Kenntnisse in Deutsch in Wort und Schrift, Kenntnisstand mindestens B2
- Erweiterte Grundkenntnisse in Englisch

Unterrichtsfächer

Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Geschichte, Physik, Politik und Wirtschaft

Kursbeginn und Dauer

Die Kurse beginnen an unterschiedlichen Standorten jeweils nach den Sommer- und Weihnachtsferien. Je nach gewünschtem Abschluss und den individuellen Voraussetzungen beträgt die Dauer in der Regel ein bis zwei Jahre.

Kosten

Die Gebühren betragen im **1. und 2. Semester**:
einmalige Bearbeitungsgebühr: 14 €
Semestergebühr: 27 €
Materialgeld pro Semester: 21 €

Die Gebühren betragen im **3. und 4. Semester und in der Abendrealschule**:
einmalige Bearbeitungsgebühr: 14 €
monatliche Kursgebühr: 60 €
Materialgeld pro Semester: 21 €

Bewerbung

Bewerbungen (inkl. Anschreiben, Lebenslauf und Kopie des Abschluss- bzw. Abgangszeugnisses der Regelschule und, insofern vorhanden, der BBS) sind schriftlich einzureichen: Für Kurse nach den Sommerferien bis zum 1. April. Für Kurse nach den Weihnachtsferien bis zum 1. Oktober.

Die Postanschrift lautet:
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
Hannover
Frau Schoeler
Burgstr. 14
30159 Hannover

i Informationen erteilt Frau Schoeler unter Tel. (0511) 168-44773.
Ein Merkblatt für Interessentinnen und Interessenten ist bei ihr erhältlich.

Beratung

InteressentInnen haben (außerhalb der Schulferien) die Möglichkeit, sich während der o. g. Sprechzeiten im Haus der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover persönlich beraten zu lassen.
Nach telefonischer Vereinbarung sind auch andere Termine möglich!

VORMITTAGSKURSE DER SCHULABSCHLUSSBEZOGENEN KURSE

Montag – Freitag, 8.30 bis 14 Uhr

1. Semester

Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Haupt-/Realschulabschluss**

01111B3

Gemeinschaftshaus Roderbruch, Kosselhof 3

01112B3

Standort Bürgerschule Stadtteilzentrum Nordstadt, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2

01113B3

Grundschule Auf dem Loh, Auf dem Loh 33

01114B3

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr.36

2. Semester

Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Haupt-/Realschulabschluss**

01217B3

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

01271B3

Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstr. 10

01272B3

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

3. Semester

Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Realschulabschluss**

02318B3

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

02366B3

Grundschule Auf dem Loh, Auf dem Loh 33

4. Semester

Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Realschulabschluss**

02419B3

02431B3

02467B3

02473B3

Alle Kurse im Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

NACHMITTAGSKURSE DER SCHULABSCHLUSSBEZOGENEN KURSE

Montag – Donnerstag, 14:30 bis 19:15 Uhr

1. Semester

Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Hauptschulabschluss**

01115B3

Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

ABENDREALSCHULE

Montag – Freitag, 17 bis 21:30 Uhr
Kursbeginn: **9. August 2018**
Kursziel: **Realschulabschluss**

1. Semester

02116B3

3. Semester

02361B3

4. Semester

02433B3

Alle Kurse im Kulturhaus Hainholz, Voltmerstr. 36

GRUNDBILDUNG >>>

Grundkurse

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Mathematik- und Deutschkenntnisse (in Wort und Schrift) verbessern und ihr schulisches Basiswissen auffrischen möchten. In den Grundkursen werden vor allem die Fächer Deutsch und Mathematik unterrichtet, daneben werden aber auch Grundlagen aus den Fächern Geschichte, Biologie, Erdkunde usw. behandelt. Bei der Unterrichtsgestaltung werden die kognitiven und kreativen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt.

Allgemeine Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- die Schulpflicht des Landes Niedersachsen muss erfüllt sein
- erweiterte Grundkenntnisse in der deutschen Sprache (Kenntnisstand mindestens A2 – B1)

7902213

Beginn: **9. August 2018**
 Montag bis Freitag, 8:30 bis 14 Uhr
 Studienleiter: **Thomas Backhauß**
 Stadtteilzentrum Nordstadt e. V.,
 Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
 27 € Semestergebühr + 21 € Materialgeld
 + 7 € Bearbeitungsentgelt
i Beratung: nach telefonischer
 Vereinbarung unter Tel. (0511) 168-41824

➔ **Alphabetisierungskurse** siehe Seite 196

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Martina Poick
TEL (0511) 168-40086
E-MAIL martina.poick@hannover-stadt.de
RGZ-PROJEKTMITARBEITERIN
 Nora Jacobs
TEL (0511) 168-36196
E-MAIL nora.jacobs-2@hannover-stadt.de
ORT Lindener Rathaus,
 Lindener Marktplatz 1 Raum 2.28
SACHBEARBEITUNG N.N.
TEL (0511) 168-45321
ORT Lindener Rathaus, Raum 1.07

REGIONALES GRUNDBILDUNGSZENTRUM >>>



Projekt

Regionale Grundbildungszentren Niedersachsen – RGZ

7,5 Millionen Menschen in Deutschland können auch kürzere Texte nicht richtig lesen und schreiben, gelten somit als funktionale Analphabeten. In Niedersachsen sind circa 750.000 Menschen betroffen. Mit Unterstützung der Landesregierung werden daher geeignete Bildungsformate und –Konzepte entwickelt, die die Lebenssituation von Menschen verbessern. Mit Regionalen Grundbildungszentren soll das bereits vorhandene Angebot der Erwachsenenbildung erweitert und zielgruppengerechter ausgerichtet werden.

Das Verbundprojekt, das im Zusammenwirken der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung und des Landesverbandes der Volkshochschule Niedersachsen e. V. die Lese- und Schreibfähigkeit von Erwachsenen verbessern soll, startete im Dezember 2012. Zunächst wurden fünf Regionale Grundbildungszentren an den Volkshochschulen Braunschweig, Hannover, Oldenburg, Osnabrück und Lüneburg eingerichtet. Am 1. Oktober 2013 konnten drei weitere Standorte ihre Arbeit aufnehmen: an der VHS Göttingen, der LEB Hameln und der Ev. Erwachsenenbildung in Stade.

Die Aufgabe des Verbundprojektes ist, vor Ort zusätzlich zu den bereits heute bestehenden Kursangeboten der Erwachsenenbildung weitere zielgruppengerechte Bildungsangebote für Menschen mit Defiziten beim Lesen und Schreiben zu entwickeln und sie zur Teilnahme zu motivieren. Dabei können die Volkshochschulen ihre über Jahrzehnte gewonnene Erfahrung und Kompetenz im Handlungsfeld Alphabetisierung und Grundbildung wirksam bündeln und gemeinsam weiterentwickeln. Die Regionalen Grundbildungszentren können somit der Schlüssel beim Aufbau einer Grundbildungslandschaft sein, die möglichst vielen Menschen eine Chance auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe eröffnet.

RGZ Standort VHS Hannover
 Martina Poick
 Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

Projektschwerpunkt

Arbeitsplatzorientierte Grundbildung

In den vergangenen Jahren haben sich die Anforderungen an Lese- und Schreibkompetenzen in der Arbeitswelt auf allen Ebenen der betrieblichen Arbeitsorganisation erheblich erhöht. Das betrifft insbesondere Qualifikationsbereiche, in denen eine große Anzahl von sogenannten ungelernten und angelernten Mitarbeiter*innen tätig ist. Dies ist eine der großen Herausforderungen für die Regionalen Grundbildungszentren. Es geht darum, gezielt arbeitsplatzbezogene bzw. arbeitsmarktorientierte Grundbildungsangebote inklusive der dazu notwendigen Lernmaterialien zu entwickeln und zu erproben. Die VHS Hannover führt seit Beginn der Projektlaufzeit im Jahre 2012 erfolgreich Kurse für städtische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch. Im November 2017 wurde ein vergleichbares Kursangebot in Kooperation mit der MHH und der Service-Gesellschaft für dort beschäftigte Reinigungskräfte initiiert.

Projektschwerpunkt

Aufbau von Selbsthilfestrukturen

Die Initiierung eines Netzwerkes von Lernenden der Lese- und Schreibkurse der VHS Hannover führte im April 2014 zu der Gründung der ABC-Selbsthilfegruppe Hannover. Diese Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit auf das Thema Alphabetisierung aufmerksam zu machen und andere Betroffene zu ermutigen, ihre Situation zu verändern. Möglichkeiten für die Öffentlichkeitsarbeit boten sich bisher z. B. in der Mitgestaltung einer Live-Radiosendung beim NDR, durch die Mitwirkung am Selbsthilfetag 2018, durch Interviews zum Weltalphabetisierungstag und anderen Veranstaltungen.

Die Selbsthilfegruppe ABC

i Weitere Infos:
Tel. (0511) 168-40086
E-Mail: selbsthilfegruppe@abc-letter.de
www.abc-letter.de
martina.poick@hannover-stadt.de

Projektvorhaben

Virtuelles Klassenzimmer

Seit Beginn des Jahres 2017 können Kursteilnehmer*innen der Lese- und Schreibkurse zusätzlich zu dem Unterricht in einem eigens für Sie eingerichteten „virtuellen Klassenzimmer“ lernen. Von zu Hause aus bzw. im Lernzentrum in Linden bearbeiten Sie die von ihrem Mentor gestellten Übungen.

Projektvorhaben

Schreibwerkstatt

Als neuer und kreativer Weg des Zugangs zum Schreiben wurde für KursteilnehmerInnen eine Schreibwerkstatt eingerichtet. Frei und unabhängig vom normalen Kursgeschehen soll die Kreativität sowie Freude am Schreiben gefördert und persönliche (Schreib-)Ängste abgebaut werden.
Termine bitte erfragen!



Quellnachweis: Bundesministerium für Bildung und Forschung

„Endlich hab' ich es gelernt.“

LESEN & SCHREIBEN
Mein Schlüssel zur Welt

Lesen und schreiben lernen für Erwachsene:
ALFA-TELEFON Kostenfrei aus allen Netzen
0800-53 33 44 55
www.mein-schlüssel-zur-welt.de

Bundesministerium für Bildung und Forschung

DIE PARTNER FÜR ALPHABETISIERUNG IN DEUTSCHLAND

ALPHABETISIERUNG – LESEN UND SCHREIBEN VON ANFANG AN >>>

Laut neuester Studien können mehr als 14 % der erwerbstätigen Bevölkerung nicht ausreichend lesen und schreiben. Das entspricht einer Größenordnung von 7,5 Mio. funktionalen AnalphabetInnen in Deutschland. Fehlerhaftes Schreiben zeigt sich zudem bei weiteren 25 % der erwerbsfähigen Bevölkerung. Dieses entspricht über 13 Mio. Menschen in Deutschland (s. leo.-Level-One Studie der Universität Hamburg).

In Zeiten wachsender Qualifikationsansprüche haben diese Menschen in unserer hoch technisierten, globalisierten Gesellschaft immer weniger die Chance auf eine Teilnahme am Erwerbsleben oder einen gelingenden Wiedereinstieg in den Beruf. Für diesen Personenkreis hat die VHS Hannover ein differenziertes Alphabetisierungsangebot entwickelt. In Kleingruppen werden in entspannter Atmosphäre Lese- und Schreibkenntnisse vermittelt und vorhandene Grundkenntnisse aufgefrischt.

Menschen mit Migrationshintergrund und ausreichenden Deutschkenntnissen wird zudem das Erlernen der Schriftsprache ermöglicht.

In einem vertraulichen Beratungsgespräch ermitteln pädagogische MitarbeiterInnen der VHS Hannover, welcher Kurs am besten geeignet ist, um die vorhandenen Kenntnisse zu erweitern und neue Lernfelder zu erschließen. Durch ein Ermutigungstraining können Selbstvertrauen gewonnen und soziale Kompetenzen gestärkt werden.

Das Teilnahmeentgelt beträgt 30 € pro Semester. Der Einstieg in die laufenden Kurse ist grundsätzlich möglich.

Wenn auch Sie Schwierigkeiten haben, die alltäglichen schriftlichen Anforderungen zu bewältigen und dabei auf fremde Hilfe angewiesen sind: nutzen Sie unser Alphabetisierungsangebot, um Ihre Kenntnisse zu verbessern, aufzufrischen und zu erweitern. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns.

 Tel (0511) 168-40086 und -41824

VORMITTAGSKURSE

Tag	Uhrzeit	Kurs
Montag	9 – 12 Uhr	Lesen und Schreiben von Anfang an (Fortgeschrittene) Schreiben lernen am PC
	12 – 13:30 Uhr	
Dienstag	10 – 12 Uhr	Beratung Lesen und Schreiben von Anfang an (Fortg.) Lesekurs
	und nach Vereinbarung	
	9 – 13:30 Uhr 12 – 13 Uhr	
Mittwoch	9 – 13 Uhr	Rechnen lernen Schritt für Schritt
Donnerstag	9 – 13 Uhr	Lesen und Schreiben von Anfang an (Beginner)

NACHMITTAGSKURSE

Tag	Uhrzeit	Kurs
Montag	15 – 17 Uhr	Beratung Lesen und Schreiben (sehr Fortgeschrittene) Lesen und Schreiben (Fortgeschrittene)
	und nach Vereinbarung	
	17 – 20 Uhr	
	17 – 20 Uhr	
Dienstag	nach Vereinbarung	Beratung Lesen und Schreiben mit PC (Fortgeschrittene)
	16:30 – 19:30 Uhr	
Mittwoch	17 – 20 Uhr	Lesen und Schreiben (Beginner) Lesen und Schreiben (Fortgeschrittene)
	16:30 – 19:30 Uhr	

VORMITTAGS- UND NACHMITTAGSKURSE

Lesen und Schreiben von Anfang an

Hier können Sie in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben üben. Wir gestalten die Kursarbeit mit erwachsenengerechten Unterrichtsmethoden. Der Unterricht wird auf Ihr Lerntempo abgestimmt. Die Inhalte orientieren sich an alltäglichen Lebenserfahrungen. Wir bieten Vormittags- und Nachmittagskurse an. Von Montag bis Donnerstag haben Sie die Möglichkeit, an den für Sie geeigneten Kursen teilzunehmen.

79010A4

Esra Tunakan, Maren Gühne-Gecks

Montag, 9 bis 12 Uhr

Dienstag, 9 bis 13 Uhr

13. August – 19. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

79000A4

Marina Hollander

Montag, 17 bis 19 Uhr

Mittwoch, 16:30 bis 19:30 Uhr

13. August – 20. Dezember 2018

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

 **Da viele Betroffene diese Informationen nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser Kursangebot aufmerksam!**



79004A4

Erika Philipp

Montag, 17 bis 20 Uhr

13. August – 18. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

79006A4

Christina Hartmann

Montag, 17 bis 20 Uhr

15. August – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

79013A4

Gesine Reibnitz

Donnerstag, 9 bis 13 Uhr

16. August – 21. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

IN DEN STADTTTEILEN

VAHRENHEIDE

Lesen und Schreiben von Anfang an in der Dunantstraße

79003A4

Kari Bergmann

Dienstag, 9 bis 11 Uhr

Donnerstag, 9 bis 12 Uhr

14. August – 21. Dezember

Gemeinwesenarbeit Vahrenheide, Dunantstr. 3/5

LINDEN

Schreiben lernen am PC

Manchen Menschen fällt das Schreiben leichter, wenn sie nicht an Stift und Papier gebunden sind. Im Rahmen dieses Angebots besteht daher die Möglichkeit, die Schreibfertigkeit mit Hilfe des PCs und der Tastatur zu trainieren. Der Umgang mit einem Schreibprogramm sowie die Erstellung von Briefen, Einladungen, Lebensläufen u. ä. am PC wird hier geübt.

79032A4

Sermet Kera

Montag, 12 bis 13:30 Uhr

13. August – 18. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

79002A4

Sermet Kera

Dienstag, 16:30 bis 19:30 Uhr

14. August – 19. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

Lesen und Schreiben von Anfang an

79030A4

Nahime Klebe

Montag und Donnerstag, 9:30 bis 12:30 Uhr

13. August – 21. Dezember

Freizeitheim Linden, Windheimstr.4

Rechnen lernen – Schritt für Schritt

Probleme im Rechnen? Keine Vorstellung von Zahlmengen? Ist es schwierig, über den Zehnerübergang zu rechnen? Wird (manchmal) mit den Fingern gerechnet? Bereiten Textaufgaben Schwierigkeiten? Der Kurs gibt in langsamen Schritten eine grundlegende Einführung ins Rechnen und den Umgang mit Zahlmengen. Wir beginnen mit einfachen Rechenvorgängen anhand praktischer Beispiele und gehen Schritt für Schritt zu bald gar nicht mehr schwierigen Aufgaben. Ziel ist es, einen Begriff von Zahlen und Mengen sowie ein besseres Verständnis von Mathematik zu erlangen.

67300A4

Sermet Kera

Mittwoch, 9 bis 13 Uhr

15. August – 20. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

Grundbildung

für junge Migrantinnen und Migranten

Im August 2017 startete die VHS Hannover einen Grundbildungskurs für junge Migrantinnen und Migranten, die nach Erfüllung der Schulpflicht weitere Unterstützung für den Übergang in die Schulabschlussbezogene Kurse und/oder in den Arbeitsmarkt benötigen. Inhalte sind die Verbesserung der Lese- und Schreibfähigkeiten in der deutschen Sprache, die Erweiterung der Sprachkompetenz, Grundlagen des Rechnens und der Umgang mit dem PC sowie Themen der Allgemeinbildung.

Beginn des neuen Kurses:

79037A4

Montag bis Donnerstag, 9 bis 12 Uhr

13. August – 21. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1

i Regionales Grundbildungszentrum

Tel. (0511) 168-40086

Alphabetisierung

für Mütter mit Fluchterfahrung

Im April 2018 startete die VHS Hannover im Stadtteiltreff Sahlkamp ein Alphabetisierungskurs für Frauen mit Fluchterfahrung. Während die Kinder in der Einrichtung betreut werden, können ihre Mütter Lesen und Schreiben lernen. Gemeinsame Aktivitäten ergänzen dieses Lernangebot. Der Kurs wird aus Fördermitteln des MWK finanziert und endet im November 2018.

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Joachim Melcher

TEL (0511) 30 03 38 89

ORT Üstra Kundenzentrum (1. OG),

Karmarschstr. 30/32

E-MAIL joachim.melcher@hannover-stadt.de

OFFENE HOCHSCHULE >>>

Die offene Hochschule ist ein von allen entscheidenden Akteuren getragenes gesellschaftspolitisches Vorhaben. Ziel dieses Vorhabens ist die Öffnung der niedersächsischen Hochschulen für neue Zielgruppen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hierbei auf der Gruppe der beruflich Qualifizierten. Dazu zählen unter anderem:

- Berufstätige, die eine Hochschulzugangsberechtigung besitzen (bspw. das Abitur), aber noch keine akademische Ausbildung begonnen haben,
- MeisterInnen, staatl. geprüfte TechnikerInnen und BetriebswirtInnen sowie AbsolventInnen eines anerkannten Fortbildungsabschlusses (§ 53 und § 54 des Berufsbildungsgesetzes, § 42 und § 42a der Handwerksordnung), die durch ihre berufliche Qualifikation eine allgemeine Hochschulzugangsberechtigung besitzen, und
- die Gruppe der sogenannten 3+3er, also Personen, die durch eine anerkannte dreijährige Berufsausbildung sowie mindestens drei Jahre Berufserfahrung in dem erlernten Beruf eine fachgebundene Hochschulzugangsberechtigung erlangt haben.

Studieninteressierte mit und ohne Abitur sind an der Offenen Hochschule herzlich willkommen. Mit der Öffnung der Hochschule für neue Zielgruppen soll unter anderem dem wachsenden Fachkräftemangel begegnet werden, der sich durch den demographischen Wandel noch einmal verschärft.

Die beruflich Qualifizierten sind ein großes und noch nicht ausreichend genutztes Potential für die akademisch ausgebildeten Fach- und Führungskräfte von morgen.

Die Volkshochschule Hannover bietet mit ihren Kooperationspartnern, dem Bildungswerk ver.di und der FernUniversität Hagen, Kurse zur Vorbereitung auf ein Hochschulstudium an.

i Aktuelle Informationen hierzu und zum Thema Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung (Immaturenprüfung) erhalten Sie unter Tel. (0511) 30 03 38 89 oder im Internet.



Auffrischkurs Mathematik

In diesem Kurs werden inhaltlich die Themen der gymnasialen Oberstufe von Grund auf wiederholt und sofort bei zahlreichen und spannenden Übungen angewendet: angefangen mit mathematischen Symbolen und Eigenschaften von Zahlen geht es weiter mit Rechnen mit Potenzen, Wurzeln, Logarithmen und binomischen Formeln. Lösen von Gleichungen und Ungleichungen, Ableitung und Steigung, Kurvendiskussion (Nullstellen, Extrem- und Wendepunkte, Funktionsgraph usw.), Integrale und Flächenberechnung und einiges mehr!

Dadurch wird den TeilnehmerInnen der Zugang zu studienrelevanten Inhalten erleichtert.

Der Kurs richtet sich auch an Interessenten für eine Vorbereitung auf mathematisch orientierte Weiterbildungen im Bereich MeisterInnen/TechnikerInnen, BerufsfachschülerInnen oder KollegiatInnen.

Durchgeführt wird der Kurs in Kooperation mit dem Regionalzentrum der FernUniversität Hagen. Die Kursinhalte inkl. Übungsaufgaben mit Lösungen werden zusätzlich über die Lernplattform Moodle zur Verfügung gestellt.

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind:

- Wiederholung der Grundlagen
- Gleichungen und Ungleichungen
- Relationen und Funktionen
- Differenzialrechnung
- Einführung in die Integralrechnung
- Ebene Geometrie
- Vektorrechnung

51000A7

Tatjana Hohlova

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 10 x 6 Ustd.

1. September – 10. November

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
Kursgebühr 180 € + 7 € Bearbeitungsentgelt,
ermäßigt 90 € + 7 € Bearbeitungsentgelt

Grundkurs Statistik

Die Volkshochschule Hannover bietet in Kooperation mit dem Regionalzentrum Hannover der FernUniversität Hagen einen Statistik-Auffrischkurs an. Der Kurs richtet sich an Personen, die ein Studium beginnen wollen oder am Anfang des Studiums stehen; der Kurs ist aber auch für SchülerInnen geöffnet. Im Rahmen des Kurses werden Begriffe und Formeln der Statistik und Grundlagen der Wahrscheinlichkeitstheorie wiederholt.

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind:

- Merkmal
- Grundgesamtheit
- Stichprobe
- Häufigkeitsverteilung
- Streuungsmaß
- Zufallsvariable
- Schätzfunktion
- Punktschätzung
- Konfidenzintervalle
- Hypothesentest

51001A7

Tatjana Hohlova

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 4 x 6 Ustd.

17. November – 8. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1
Kursgebühr 80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt,
Studenten der FernUniversität in Hagen erhalten eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr (Nachweis erforderlich).

Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur – Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Das Studium an der FernUniversität in Hagen bietet vielseitige und flexible Studienmöglichkeiten, die individuell an den Lebensalltag angepasst werden können. Somit ist es auch für beruflich oder familiär eingebundene Studieninteressierte möglich, eine akademische Ausbildung zu absolvieren. Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche FernUniversität im deutschsprachigen Raum, die den Erwerb von staatlichen Bachelor- oder Masterabschlüssen im Fernstudium ermöglicht. Das breit gefächerte Studienangebot der Wirtschaftswissenschaften, Rechtswissenschaften, Kultur- und Sozialwissenschaften sowie der Mathematik und der Informatik lädt dazu ein, sein persönliches Wissen zu erweitern und sich für die beruflichen Anforderungen zu qualifizieren.

Ein Zugang zu dem Studium ist durch den Nachweis beruflicher Qualifikationen auch ohne Abitur möglich.

Im Rahmen des Vortrags wird das Studienangebot vorgestellt und der Ablauf sowie die Zugangsvoraussetzungen eines Fernstudiums werden erläutert.

05800A7 am 30. Oktober 2018

05801A7 am 24. Januar 2019

Gerrit Seeba

Dienstag, 18 bis 19 Uhr
Haus der VHS
entgeltfrei



Studieren, wo es am schönsten ist:
zeitlich flexibel weiterbilden – neben Beruf, Ausbildung oder Familie.

Studieren, wo Sie effizienter lernen:
langjährige Erfahrung und modernste Studienkonzepte.

Studieren, wo es für Sie günstiger ist:
keine pauschalen Studienbeiträge.

Studieren, wo es Ihnen mehr bringt:
hohe Akzeptanz bei Arbeitgebern.



Die FernUniversität in Hannover:

FernUniversität in Hagen
Regionalzentrum Hannover
Expo Plaza Forum
Expo Plaza 11
30539 Hannover

Telefon: +49 511 897 142 73

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr

www.fernuni-hagen.de/hannover





6

INTEGRATION

Bildungsberatung	200
Willkommenskurse	200
Bürgerbeteiligung	201
Stadtteilorientierte Kursangebote	202
Deutsch als Fremdsprache	204
Weiterbildungsberatung	206

KONTAKT

Johanna Bolte **TEL** (0511) 168-39762

ORT Haus der VHS, Büro E19

Janine Gunzenheimer **TEL** (0511) 168-49420

ORT Haus der VHS, Büro E13

Miriam Kamp **TEL** (0511) 168-30818

ORT Lindener Rathaus, Büro 2.27

E-MAIL bildungsberatung.vhs@hannover-stadt.de

KOORDINATION

Joachim Melcher **TEL** (0511) 30 03 38 89

E-MAIL joachim.melcher@hannover-stadt.de

ORT Üstra Kundenzentrum (1. OG)

Karmarschstraße 30/32

SACHBEARBEITUNG

Marco Prellwitz **TEL** (0511) 168-30819

E-MAIL marco.prellwitz@hannover-stadt.de

ORT Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1,

Raum 1.07, 1. Etage

KOORDINATIONSSTELLE

INTEGRATIONSLOTSINNEN

Natalia Beckmann **TEL** (0511) 168-36341

E-MAIL natalia.beckmann@hannover-stadt.de

SACHBEARBEITUNG N.N.

ORT Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1,

Raum 1.06, 1. Etage

SPRECHZEITEN Mittwoch + Freitag, 8 bis 13 Uhr

BILDUNGSBERATUNG >>>

INFORMATION – BEGLEITUNG – BERATUNG – INTEGRATION

Allgemeine Informationen und Zielgruppen

Die VHS Hannover bietet eine Bildungsberatung mit dem Schwerpunkt Integration an. Diese Beratung dient der Orientierung über verschiedene Bildungsangebote und unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres weiteren Bildungsweges.

Die Bildungsberatung richtet sich insbesondere an:

- Geflüchtete, die die Schulpflicht erfüllt haben,
- Personen mit Migrationshintergrund sowie
- Geflüchtete oder MigrantInnen mit kognitiven und physischen Beeinträchtigungen

Die Beratung ist freiwillig und entgeltfrei.

Ziele

- Die Teilhabe am gesellschaftlichen, kulturellen und beruflichen Leben in Deutschland zu fördern.
- Eine Orientierung über Bildungs- und Integrationsangebote der Stadt Hannover und Region Hannover sowie den Voraussetzungen für deren Nutzung zu geben.
- Die Befähigung zur selbstständigen Entscheidungsfindung über weitere Bildungsschritte zu erlangen, um den Einstieg in Ausbildung, Studium oder Beruf zu ermöglichen.
- Bei der Kontaktaufnahme der RatsucherInnen zu Fachberatungsstellen, anderen Bildungsanbietern und Behörden im Rahmen von Kooperationen zu unterstützen.

Ablauf

- Ein Beratungsgespräch dauert in der Regel bis zu 60 Minuten.
- Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit Folgetermine zu vereinbaren.
- Die besprochenen Themen behandeln wir vertraulich.
- Bei Bedarf kann eine Kompetenzfeststellung durchgeführt werden, die allerdings keine Sprachprüfungen und -zertifikate ersetzt.

Beratungstermine werden nur nach Vereinbarung angeboten.

WILLKOMMENSKURSE >>>

ANKOMMEN IN HANNOVER – ALLTAGSDEUTSCH FÜR FLÜCHTLINGE

In einem fremden Land anzukommen bedeutet, dass alles neu (kennen) gelernt werden muss. Die Bisher gewohnten Sprache, Kultur, Strukturen, AnsprechpartnerInnen, Orte, Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Regeln gibt es nun nicht mehr. Wichtig ist also für die meisten Flüchtlinge schnellst möglich Hilfe dabei zu erhalten sich in Deutschland und vor allem in Hannover zurecht zu finden. Die Ankommenskurse können dies alles natürlich nicht vollständig vermitteln. Aber sie setzen an den tatsächlichen Alltagsfragen der Flüchtlinge an und bringen ihnen somit mehr als nur Deutsch bei. Es wird nicht nur Alltagsdeutsch vermittelt und alphabetisiert, also schreiben und lesen beigebracht. Auch kulturelle Besonderheiten, wie zum Beispiel Begrüßungen oder verbindliches und zuverlässiges Verhalten, werden thematisiert.

Standorte

Die Ankommenskurse finden in der Nähe von Flüchtlingsunterkünften statt, um weite Wege zu vermeiden. Momentan gibt es Kurse in Hainholz, Misburg, Linden, Badenstedt und in der Südstadt.

Zusatzinformationen

Die Kurse sind – falls noch Plätze frei sind – jederzeit offen für neue TeilnehmerInnen. Die Lerngruppen sind relativ klein, damit auf jeden Lerner/jede Lernerin eingegangen werden kann. Die Ankommenskurse Alphabetisierung haben maximal 10 TeilnehmerInnen und die Ankommenskurse Deutsch maximal 15. Die Kurse sind offen für alle Nationalitäten. Sie richten sich aber in erster Linie an Flüchtlinge. Der Lernstand in den Kursen ist sehr unterschiedlich, da die TeilnehmerInnen unterschiedliche Bildungsgrade haben.

Die Teilnahme ist entgeltfrei.

INTEGRATIONS- LOTSINNEN >>>

INTEGRATIONSLOTSINNEN UND -LOTSEN STADTWEIT IM EINSATZ

Seit 2007 sind in Hannover Integrationslotsen und -lotsinnen aus 33 Ländern und Deutschland bürgerschaftlich engagiert und in den Stadtteilen aktiv. Sie werden von Beratungsstellen, Vereinen, Nachbarschaftstreffs oder von Integrationsbeiräten um Unterstützung zur Förderung von Integrationsprozessen um Hilfe gebeten.

Bei diesem VHS-Angebot kommen Hannoveranerinnen und Hannoveraner zusammen, um Menschen verschiedener Kulturen kennen zu lernen, um Eingewanderte bei der Bewältigung ihrer Lebenslagen zu unterstützen. Die LotsInnen stärken das Selbsthilfefähigkeit und engagieren sich für die interkulturelle Öffnung der Gesellschaft. Integrationslotsen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte setzen sich kultur- und sprachmittelnd ein und erhöhen die Integrationsbereitschaft auf beiden Seiten. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Gelingen des Lokalen Integrationsplans der Stadt Hannover.

Nach der Qualifizierung erhalten die IntegrationslotsInnen durch die Koordinationsstelle gesicherte Begleitung und Beratung bei den Einsätzen. Handlungsfelder sind zum Beispiel: Begleitung zu Behörden, Ärzten, Schule und Unterstützung im Alltag, bei der Freizeitgestaltung, sowie beim Spracherwerb der deutschen Sprache. Dabei erweitern sie ihre Kompetenzen und eröffnen sich und den Begleiteten häufig neue Wege zur Lösung von Problemen. Die VHS Hannover mit ihren teilnehmerfreundlichen Angeboten unterstützt die zukünftigen Integrationslotsen durch ihr Know-how. So qualifizieren sich einige beruflich weiter, entdecken neue Interessen, regen Initiativen und Projekte an oder engagieren sich in dem Integrationsbeirat ihres Stadtbezirks.

Der nächste Basislehrgang fängt im Frühjahr 2019 an.

i www.hannover.de/Integration/Integrationslotsen

INTENSIVSPRACHKURSE FÜR HÖHERQUALIFIZIERTE FLÜCHTLINGE

Die VHS Hannover führt mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur zwei Intensivsprachkurse Deutsch für Geflüchtete zur Vorbereitung auf ein Hochschulstudium durch.

Das Projekt bietet so Geflüchteten die Gelegenheit, ein im Heimatland begonnenes Studium hier wieder aufzugreifen oder auf Basis einer anerkannten Hochschulzugangsberechtigung den Schritt ins Studium zu wagen.

Für ein Hochschulstudium werden mindestens Deutschkenntnisse der Niveaustufe C1 des Europäischen Qualifikationsrahmens für Sprachen verlangt. Ziel der Kurse ist daher der Erwerb des notwendigen Sprachnachweises, der zur Aufnahme eines Hochschulstudiums berechtigt.

Kern der Kurse ist die Sprachvermittlung. Die TeilnehmerInnen verbessern ihre Deutschkenntnisse unter besonderer Berücksichtigung der Kompetenzbereiche, die im Studium oder während einer Ausbildung besonders wichtig sind: Lesen, Schreiben und Hören.

Für das Studium wichtige Schlüsselkompetenzen, z. B. Arbeiten und Lernen mit neuen Medien, Präsentationstechniken und wissenschaftliches Arbeiten, werden ebenfalls vermittelt und geübt.

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Vorbereitung auf einschlägige Prüfungsformate zum Eintritt in die Hochschule: Aufnahmeprüfung fürs Studienkolleg, DSH-Prüfung, TestDaF und Telc C1. Die Teilnahme an der Prüfung ist bei ausreichender Leistung im Laufe des Kurses sichergestellt.

Abgerundet wird das Angebot durch Bildungsberatung: Die TeilnehmerInnen werden beim Finden ihres eigenen Bildungswegs begleitet, Fragen zur Hochschulzugangsberechtigung geklärt, bei der Recherche nach dem passenden Studiengang bzw. der passenden Hochschule unterstützt sowie Bewerbungsunterlagen besprochen.

Das Mindestalter für die Teilnahme am Kurs beträgt 18 Jahre, InteressentInnen sollten grundsätzlich über die formalen Voraussetzungen zur Zulassung an einer deutschen Hochschule verfügen. Einschränkungen bezüglich der Herkunftsländer oder des Aufenthaltsstatus bestehen nicht.

i Info/Vorgespräch: Natalia Beckmann
Telefon : (0511) 168-36341
natalia.beckmann@hannover-stadt.de

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

Sigrid Busse TEL (0511) 168-44566

E-MAIL sigrid.busse@hannover-stadt.de

ORT Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1, Raum 2.29, 2. Etage

SACHBEARBEITUNG

Marco Prellwitz TEL (0511) 168-30819

E-MAIL marco.prellwitz@hannover-stadt.de

ORT Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz, Raum 1.07, 1. Etage

BÜRGERBETEILIGUNG >>>

In Kooperation mit der Gemeinde St. Nikolai **Stadtteilarbeitskreis Limmer**

Der Arbeitskreis setzt sich mit allen Fragen des Wohnumfeldes des gesamten Stadtteils Limmer auseinander und erarbeitet Vorschläge zur Verbesserung der Lebenssituation aller BürgerInnen. Dies geschieht in Zusammenarbeit und Auseinandersetzung mit der Verwaltung und mit den politischen Gremien Bezirksrat und Sanierungskommission. Im Rahmen der Sanierung eines Teilgebietes von Limmer und der Conti-Brache werden Konzepte zur Grün- und Verkehrsplanung diskutiert und die Weiterentwicklung des Conti-Geländes kritisch begleitet.

12501G1

Cornelia Schweingel

Dienstag, 19:30 bis 22 Uhr, 8 x 3 Ustd.,

14-tägig

11. September – 18. Dezember 2018

Gemeindehaus St. Nikolai, Sackmannstr. 27

entgeltfrei

Deutsch in Grundschulen

Mama lernt Deutsch – Papa auch!

Die VHS Hannover führt das Projekt an Grundschulen und für Familienzentren durch, z. B. in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum, Schweriner Straße – Kleefeld. Diese Kurse wenden sich ausdrücklich an Migrantinnen und Migranten und knüpfen an ihre Situation als Eltern an: Eltern in der Migration wollen ihre Kinder unterstützen und stoßen dabei manchmal an ihre Grenzen, wenn sie keinen Zugang zur deutschen Sprache haben. Der organisatorische Rahmen ist in besonderer Weise auf die Lebenssituation von migrantischen Eltern abgestimmt. Die Kurse werden wohnortnah in Schulen angeboten, sie sind auf hindernisfreies Lernen angelegt und haben ein einfaches Anmeldeverfahren. Sie werden kostengünstig angeboten.

Die VHS Hannover verzahnt diese Angebote „Mama lernt Deutsch – Papa auch!“ mit vorhandenen Angeboten (wie z. B. Rucksackmütter in den Kindertagesstätten und Grundschulen, Stadtteilmütter, IntegrationslotsInnen, HIPPY), bringt es in bestehende Netzwerke ein und greift dabei auf bereits erprobte Curricula zurück.

Dauer: **August bis Dezember 2018**

Ich-will-Deutsch-lernen.de im VHS-Lernzentrum Linden

- ➔ Warten Sie noch auf einen Platz in einem Deutschkurs?
- ➔ Möchten Sie gerne zusätzlich zu Ihrem Kurs noch mehr lernen?

Dann bieten wir Ihnen in VHS-Lernzentrum Linden die Möglichkeit, zu bestimmten Zeiten an Computern mit Headset über das Lernportal *Ich-will-Deutsch-lernen.de* (IWDL) Deutsch zu lernen. Dabei steht Ihnen stets eine Lernbegleitung bei Fragen zu Inhalten, dem Lernportal oder der Technik zur Verfügung.

Die Öffnungszeiten unseres entgeltfreien Angebots werden im Laufe eines Semesters flexibel an die Bedarfe angepasst.

i Weitere Informationen zu unserem Angebot sowie die aktuellen Öffnungszeiten können Sie hier einsehen:
www.vhs-hannover.de/iwdl



STADTEILORIENTIERTE KURSANGEBOTE >>>

Erwachsenenbildung vor Ort

Die auf den folgenden Seiten aufgeführten Kurse sind ein besonderer Beitrag der VHS zur Integration von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Dieser Arbeitsbereich hat sich in den letzten Jahren immer mehr zu einem kommunalen, sozialräumlichen Netzwerk für Integration entwickelt, der dieses Ziel durch die Organisation im Sinne des viablen Lernens in Bildungs- und Weiterbildungsprozessen verfolgt. Derartige Prozesse sind so gestaltet, dass sie die quartiers- und milieubezogenen, lebenspraktischen Interessen, Motivationen und Bedarfe der Lernenden aufnehmen und ihnen entsprechen. Das Lernkonzept setzt dabei auf Fähigkeiten, Potenziale und Motivation als Ressourcen für die eigene Lebensgestaltung, fördert so Ermutigung und Respekt und schafft Identifikationsmöglichkeiten. So entstehen Angebote aus Bedarfen vor Ort und mit Personen, die nicht oder nur unregelmäßig an primären oder sekundären Bildungsprozessen teilgenommen haben und den Stadtteil, das Wohnquartier nicht oder sehr selten verlassen.

Alle Integrations- und Orientierungsangebote werden in den entsprechenden Stadtteilen zusammen mit Kooperationspartnern vor Ort unter partizipativer Einbeziehung der Migrantinnen und BewohnerInnen durchgeführt und bilden ebenso dieses Netzwerk, das im Sinne der Befähigung zur Beteiligung seine politische Dimension gewinnt.

Dieses Angebot ist bewusst niedrigschwellig angesetzt, um einerseits die soziale, inhaltliche und räumliche Erreichbarkeit zu gewährleisten. Andererseits bietet der Zugang zu den o.a. Bildungsprozessen die Möglichkeit des Anschlusses bzw. der Fortsetzung in den höherschwelligen, zentral organisierten Angeboten der VHS.

Lassen Sie sich vor Ort zu Beginn des Kurses bei der Kursleitung beraten.

VAHRENHEIDE/SAHLKAMP

In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Sahlkamp
Deutsch im Sahlkamp

Fortgeschrittene

71002G4

Anna Perewersew

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x 2 Ustd

Freitag, 9 bis 12:15 Uhr, 14 x 4 Ustd.

29. August – 14. Dezember

Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15

25 €

Leben und Kultur

71003G4

Zoia Nijnikova

Montag/Mittwoch, 8:45 bis 11:15 Uhr, 28 x 3 Ustd.

27. August – 12. Mittwoch

Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15

25 €

Grammatik und Lesen für SeniorInnen

71004G4

Margarete Klassen

Montag/Freitag, 10 bis 11:30 Uhr, 28 x 2 Ustd.

27. August – 14. Dezember

Seniorenbegegnungsstätte, Plauener Str. 23 A

25 €

In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Vahrenheide

Deutsch in Vahrenheide

AnfängerInnen

71005G4

Anna Bertram

Montag/Mittwoch, 9:30 bis 12 Uhr, 28 x 3 Ustd.

27. August – 12. Dezember

Gemeinwesenarbeit Vahrenheide, Dunantstr. 5 A

25 €

Fortgeschrittene

71006G4

Petia Gabova

Dienstag/Mittwoch, 13 bis 15:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.

28. August – 12. Dezember

Gemeinwesenarbeit Vahrenheide; Dunantstr. 3/5

25 €

HAINHOLZ

In Kooperation mit dem Kulturhaus Hainholz

Deutsch in Hainholz

AnfängerInnen (nur Frauen)

71022G4

Dagmar Hammer-Dörheide

Donnerstag/Freitag, 9:30 bis 12 Uhr, 28 x 3 Ustd.

30. August – 14. Dezember

Kulturtreff Hainholz e. V., Voltmerstraße 36

25 €

Fortgeschrittene (nur Frauen)

71021G4

Irene Pinnecke

Dienstag/Donnerstag, 9:30 bis 12 Uhr, 28 x 3 Ustd.

28. August – 13. Dezember

Kulturtreff Hainholz, Voltmerstr. 36

25 €

STÖCKEN

Deutsch in Stöcken

71031G4

Zoia Nijnikova

Montag/Mittwoch, 14 bis 16:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.

27. August – 12. Dezember

Liberale Jüdische Gemeinde, Fuhsestr. 6

25 €

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Stöcken

AnfängerInnen

71030G4

Laura Dervari

Montag/Donnerstag, 9 bis 11:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.

27. August – 13. Dezember

Mieterberatung, Lauckerthof 3

25 €

LINDEN/AHLEM

In Kooperation mit den Familienzentren Spielhaus Linden und Nieschlagstraße

Deutsch in Linden

71041G4

Anna Bennink

Dienstag/Donnerstag, 9:30 bis 12 Uhr,

28 x 3 Ustd.

28. August – 13. Dezember

Familienzentrum Spielhaus Linden, Walter-

Ballhause-Straße 12

25 €

Am Computer (Grundkenntnisse)

71080G4

Zoia Nijnikova

Dienstag/Donnerstag, 12:45 bis 15:15 Uhr,

28 x 3 Ustd.

28. August – 13. Dezember

Lindener Rathaus, Lindener Markplatz 1

25 €

In Kooperation mit dem Familienzentrum Ahlemer Verbund

Deutsch in Ahlem

71010G4

Miriam Otto

Montag/Mittwoch, 9 bis 11:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.

27. August – 12. Dezember

Familienzentrum Ahlemer Verbund,

Wunstorfer Landstr. 59

25 €

MÜHLENBERG

Deutsch in Mühlenberg

AnfängerInnen
71052G4
Renata Malecka
Dienstag/Freitag, 10 bis 12:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.
28. August – 14. Dezember
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1
25 €

Mit wenigen Vorkenntnissen
71050G4
Renata Malecka
Montag/Mittwoch, 16 bis 18:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.
27. August – 12. Dezember
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1
25 €

Fortgeschrittene
71053G4
Tatiana Tsykounova
Dienstag, 16 bis 18:30 Uhr, 14 x 3 Ustd.
28. August – 11. Dezember
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1
25 €

Fortgeschrittene
71051G4
Renata Malecka
Montag/Mittwoch/Donnerstag, 10 bis 12:30 Uhr,
42 x 3 Ustd.
27. August – 13. Dezember
Stadtteilzentrum Weiße Rose Mühlenberg,
Mühlenberger Markt 1
25 €

*In Kooperation mit dem
Familienzentrum Canarisweg*
Mit Grundkenntnissen

71054G4
Jasmin Aderhold
Montag/Freitag, 9 bis 11:30 Uhr,
28 x 3 Ustd.
27. August – 14. Dezember
Kita Canarisweg, Canarisweg 21
25 €

AnfängerInnen
71055G4
Jasmin Aderhold
Freitag, 11:30 bis 13:45 Uhr, 14 x 3 Ustd
31. August – 14. Dezember
Kita Canarisweg, Canarisweg 21
25 €

MITTELFELD/DÖHREN

Deutsch in Döhren

AnfängerInnen
71060G4
Tatiana Tsykounova
Montag, 11:45 bis 14 Uhr, 14 x 3 Ustd.
27. August – 10. Dezember 2018
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1
25 €

AnfängerInnen
71062G4
Tatiana Tsykounova
Dienstag, 11:45 bis 14:15 Uhr, 14 x 3 Ustd.
28. August – 11. Dezember 2018
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1
25 €

AnfängerInnen
71063G4
Tatiana Tsykounova
Montag, 16:30 bis 18:45 Uhr, 14 x 3 Ustd.
27. August – 10. Dezember 2018
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1
25 €

Fortgeschrittene
71061G4
Tatiana Tsykounova
Montag, 14:10 bis 16:25 Uhr, 14 x 3 Ustd.
27. August – 10. Dezember 2018
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1
25 €

*In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit
Mittelfeld*

Deutsch lernen am Computer
Dieser Kurs richtet sich schwerpunktmäßig
an MigrantInnen, die ihre Deutschkennt-
nisse selbstständig festigen und erweitern
möchten.

71064G4
Claudia Engel
Mittwoch, 14:30 bis 17 Uhr, 14 x 3 Ustd.
29. August – 12. Dezember
Treffpunkt der Kulturen, Karlsruher Str. 2 c
25 €

RODERBRUCH

Deutsch im Roderbruch

71070G4
Anna-Maria Welz
Dienstag/Donnerstag, 10 bis 11:30 Uhr, 28 x 2 Ustd.
28. August – 13. Dezember
Gemeinschaftshaus Roderbruch, Kosselhof 3
25 €

MITTE

In Kooperation mit Arkadas e. V.
Deutsch bei Arkadas

71071G4
Katja Spallek
Dienstag/Donnerstag, 9:30 bis 12 Uhr, 28 x 3 Ustd.
29. August – 13. Dezember
Arkadas e. V., Münzstr. 3
25 €

RICKLINGEN

Deutsch in Ricklingen

*In Kooperation mit dem Familienzentrum
Auf der Papenburg*
71082G4
Alicja Walkowiak-Neumann
Dienstag/Freitag, 9:15 bis 11:45 Uhr, 28 x 3 Ustd
28. August – 14. Dezember 2018
Paritätisches Familienzentrum,
Auf der Papenburg 2
25 €

In K. mit dem Familienzentrum Gronosträße
71083G4
Birgid Schellwald
Dienstag/Donnerstag, 9 bis 11:30 Uhr, 28 x 3 Ustd.
28. August – 13. Dezember 2018
Familienzentrum Gronosträße, Gronosträße 9 c
25 €

Deutsch und Basiswissen (nur Frauen)

7902613
Antje Maus
Montag bis Donnerstag, 9 bis 12 Uhr 64 x 4 Ustd
13. August – 13. Dezember
Familienzentrum Gronosträße, Gronosträße 9 c
27 € Semestergebühr + 21 € Materialgeld
+ 7 € Bearbeitungsentgelt

LEITUNG DES PROGRAMMBEREICHS

John Nichol

STUDIENLEITUNG N.N.

ORT Haus der VHS, Raum 122, 1. Etage

SPRECHSTUNDEN Dienstag und Donnerstag,
10 bis 13 Uhr und 16 bis 18 Uhr

ORT Haus der VHS, Raum 123, 1. Etage

TEL (0511) 168-44787

SACHBEARBEITERIN Susanne Wittkowski

SACHBEARBEITER N.N.

TEL (0511) 168-43231, -36635

FAX (0511) 168-41532, -41527

ORT Haus der VHS, Raum 121, 1. Etage

E-MAIL international.vhs@hannover-stadt.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE >>>

Willkommen bei der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover!

Hannover – wo Hochdeutsch zu Hause ist.

Hannover ist nicht nur die Hauptstadt Niedersachsens, sondern auch die Hauptstadt des Hochdeutschen. Der Vorteil für Sie ist, dass die Hannoveraner eine Sprache ohne Akzent sprechen, die überall in Deutschland verstanden wird. Auf Entdeckungstouren in der Stadt treffen Sie immer Menschen, die Sie sofort verstehen können. Und es gibt tatsächlich vieles in und um Hannover zu erleben. Vom Großstadtmenschen bis zum Naturfreund – hier kommt jede/r auf seine/ihre Kosten! Szenekneipen und trendige Geschäfte warten ebenso auf Ihren Besuch wie Museen, Oper und Theater, verträumte Winkel in der Altstadt und romantische Plätze an Hannovers Seen. Dabei liegen die schönsten Naturlandschaften Norddeutschlands wie die Lüneburger Heide und der Harz direkt vor der Haustür und auch Kleinstädte voller Romantik und Poesie wie Celle, Hameln und Lüneburg sind nur einen Katzensprung entfernt. Sogar in Hamburg oder Berlin sind Sie mit dem Zug in einer Stunde. Sagen Sie ja zu Hannover – der weltoffenen und doch gemütlichen Stadt! Also, worauf warten Sie noch?! Wir treffen uns in Hannover!

➔ **Stadtteilorientierte Kursangebote**
siehe Seite 202

German as a foreign language

Welcome to the adult education centre Hannover (VHS). Hannover is not only the capital of Lower Saxony, but also the centre of Standard German (Hochdeutsch). You can practice your German in the town knowing that this is the language everybody in Germany understands and can speak.

Why the VHS?

The VHS is the largest school in Lower Saxony. Every year we offer 180 courses to over 2300 participants. Students have been learning successfully with us for over 50 years.

How to enrol?

Before you enrol in a course it is very important that you come to us to speak about your individual abilities and wishes, so together we can find the most suitable course for you before it starts. We do not accept enrolment via the internet.

Our office hours:

Tuesday and Thursday
10 am – 1 pm and 4 pm – 6 pm
Room 123, 1st floor
Burgstraße 14 · 30159 Hannover

Costs per semester:

50 lessons: 140 €
100 lessons: 260 €
200 lessons: 510 €

Reductions and payment in installments are available.

Warum die VHS Hannover?



Die Volkshochschule ist die größte Anbieterin von Deutschkursen in Niedersachsen und verfügt über langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet.

Jährlich bieten wir 180 Kurse für ca. 2300 TeilnehmerInnen an.

Wir bieten

- hohe Unterrichtsqualität für alle TeilnehmerInnen
- hohe Leistungsstandards und Professionalität
- qualifizierte KursleiterInnen
- individuelle Förderung der TeilnehmerInnen, um ihre persönlichen Ziele schnell und effektiv zu erreichen

Seit über 50 Jahren lernen Menschen erfolgreich Deutsch an der VHS Hannover. Während dieser Zeit haben wir das Angebot ständig erweitert und differenziert, um neue fachliche Entwicklungen und veränderte Rahmenbedingungen den Teilnehmerwünschen anzupassen. Heute ist das Angebot in der Lage, praktisch jedes Anliegen der TeilnehmerInnen zu befriedigen – zusammen mit Ihnen erreichen wir die angestrebten Ziele, und zwar nach unserem Motto:

*„So schnell wie möglich,
so langsam wie nötig.“*

Foto: © Anne Guilaine André



Einbürgerungstest

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führen wir den Einbürgerungstest durch.

Jeder Teilnehmer erhält einen Fragebogen mit 33 Fragen und hat 60 Minuten Zeit die Fragen zu beantworten. Zu jeder Frage gibt es vier Antwortmöglichkeiten von denen eine „richtig“ ist – diese muss angekreuzt werden. Wenn mindestens 17 von 33 Fragen richtig sind, ist der Test bestanden, und ein Zertifikat wird vom Bundesamt ausgestellt.

Die Teilnahme an dem Test kostet 25 €.

Falls Sie sich für den Test anmelden möchten, kommen Sie zu uns in die Volkshochschule.

ANMELDUNG

Dienstag und Donnerstag,

10 bis 13 und 16 bis 18 Uhr

ORT Haus der VHS, Raum 123, 1. Etage

Wir vereinbaren einen Prüfungstermin.

Bitte Ihren Reisepass und 25 € zur Anmeldung mitbringen.

i Informationen zu den Testterminen erhalten Sie von Herrn Nichol, Tel. (0511) 168-44787 oder -43231

Semesterkurse

Die Semesterkurse beginnen in der Regel im September, Januar, Februar oder April eines Jahres und dauern 3 bis 4 Monate.

Sie können zwischen 4, 8, 16, 20 oder 25 Wochenstunden pro Woche wählen.

Die Kurse finden zu unterschiedlichen Tageszeiten, vormittags, nachmittags oder abends statt.

Uhrzeit und Intensität

- vormittags, ca. 9 bis 13 Uhr

15, 16 oder 25 Unterrichtsstunden/Woche

- nachmittags, ca. 14 bis 18 Uhr

12, 15 oder 16 Unterrichtsstunden/Woche

- abends, ab 18 Uhr

4 oder 8 Unterrichtsstunden/Woche

i In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie bei der Auswahl des passenden Kurses.

Spezialkurse/Fertigkeitstraining

Sie haben die Möglichkeit, aus einer Reihe von Kursen Module um Fertigkeitstraining auszuwählen. Diese ergänzenden Angebote helfen Ihnen, Ihre Lese- und Schreibkompetenz oder Kommunikationsfähigkeit gezielt zu verbessern. Unser Angebot umfasst

- Schreibwerkstätten
- Prüfungstraining
- Grammatik- und Rechtschreibkurse
- Gesprächstraining
- Konversationskurse

Mitarbeiterfortbildung

(Firmenschulung für MitarbeiterInnen) Darüber hinaus können wir maßgeschneiderte Kurse anbieten. Diese werden mit Institutionen, Verbänden und Firmen auf die Bedürfnisse von ihren MitarbeiterInnen abgestimmt. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir schicken Ihnen umgehend ein Angebot zu.

telc Kompetenzzentrum Hochschule

Prüfungen telc C1 Hochschule

Die VHS Hannover ist seit April 2017 telc Kompetenzzentrum Hochschule. Wir führen die Prüfung telc C1 Hochschule durch, mit der das notwendige Sprachniveau C1 für den Zugang zum Studium nachgewiesen werden kann. Die Prüfungen so terminiert, dass man jeweils bis zum Beginn des Semesters den Sprachnachweis erreichen kann.

i **Anmeldung:** www.vhs-hannover.de/aus-den-programmbereichen/deutsch-und-integration/deutsch-pruefungen.html

Intensiv- und Integrationskurse

Parallel zu den Semesterkursen bieten wir Intensivkurse über einen längeren Zeitraum (10 Monate Laufzeit) an. Diese Kurse sind besonders für Studenten und Auszubildende, die innerhalb kürzester Zeit einen Nachweis über ihre Sprachfähigkeit anstreben.

Die Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt. Diese Kurse werden in Teilzeit (12 bzw. 16 Unterrichtsstunden pro Woche) angeboten und sind für Berechtigte vorgesehen, die nicht täglich zu den Kursen kommen können, weil sie z. B. berufstätig sind oder auf ihre Kinder aufpassen müssen.

i Rufen Sie an, wenn Sie mehr über die aktuellen Kurse erfahren möchten, Tel. +49 511 168-44787 oder Frau Wittkowski, Tel. +49 511 168-43231



Deutsch als Fremdsprache

Die Kursangebote für das Herbstsemester 2018 entnehmen Sie bitte dem Sonderdruck „Deutsch als Fremdsprache“ (erhältlich in der VHS oder auf unserer Homepage www.vhs-hannover.de).

Beratungstermine

Sie können sich während der Sprechzeiten über die Kurse informieren. In einem persönlichem Gespräch besprechen wir, welcher Kurs für Sie der „richtige“ ist und melden Sie auf Wunsch an.



Unsere Kursangebote im Einzelnen

Sie können sich auf international anerkannte Prüfungen des Goethe Instituts vorbereiten und diese bei uns im Hause ablegen:

- **Deutsch – Test für Zuwanderer (B1)**
- **Zertifikat B2 und C1**
- **Zertifikat C2 – GDS**

Darüber hinaus bieten wir Vorbereitungskurse auf den **Test DaF** an.

Bei uns werden Sie auf ein Studium in Deutschland sprachlich gut vorbereitet.

Testzentrum TestDaF

Test Deutsch als Fremdsprache

Die VHS Hannover bietet ab 2018 als lizenziertes Testzentrum die Prüfung TestDaF an. TestDaF ist eine internationale Prüfung für Studierende und alle, die in akademischen Berufen tätig sind und ihre Deutschkenntnisse nachweisen müssen.

i Natalia Beckmann, Tel. (0511) 168-36 341 E-Mail: natalia.beckmann@hannover-stadt.de Lindener Rathaus, Lindener Marktpl. 1, Raum 1.06 Sprechzeiten: Mittwoch und Freitag, 8 bis 13 Uhr

**WEITERBILDUNGS-
BERATUNG >>>**

Die Weiterbildungsberatung Hannover ist Teil des Netzwerkes Niedersächsischer Beratungsstellen.

**LEITBILD DER
"BILDUNGSBERATUNG NIEDERSACHSEN"**

Die Vielfalt an Bildungsangeboten und Bildungsabschlüssen hat ebenso zugenommen wie die Anforderung sich allgemein und beruflich weiterzubilden und die eigene Lebens- und Berufsplanung mitzugestalten bzw. selbst in die Hand zu nehmen.

Das Land Niedersachsen hat sich im Jahr 2009 verpflichtet, Bildungsberatungsstellen einzurichten und fördert seither qualitativ hochwertige Beratungsangebote. Ziel der Landesregierung ist es, die allgemeine Weiterbildungsbeteiligung durch Informationen und durch kompetente und professionelle Beratung zu erhöhen.

Die lokalen Beratungsstellen im landesweiten Netzwerk „Bildungsberatung Niedersachsen“ bieten rund um die Themen Bildung und Beruf fachkundige Beratung an. Die Bildungsberatungsstellen sind ein Verbund von unabhängigen Beratungseinrichtungen. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, den Menschen in Niedersachsen passende und nützliche Informationen zu geben und Zugänge zur Bildung und zum Lebenslangen Lernen aufzuzeigen. Die Bildungsberaterinnen und Berater in den Beratungsstellen unterstützen die individuelle Planung des Bildungs- und Berufsweges. Sie bieten Orientierung für alle Bildungsinteressierten.

Die Bildungsberatung ist individuell gestaltet und frei von wirtschaftlichen Interessen. Sie kann persönlich vor Ort, telefonisch oder auch online genutzt werden. Sie ist kostenfrei und offen zugänglich für alle Menschen und sie ist flächendeckend in Niedersachsen erreichbar. Die Beratungsstellen im Netzwerk haben sich auf ein gemeinsames Beratungskonzept geeinigt, das kontinuierlich verbessert und entwickelt wird. Die Beraterinnen und Berater sind für diese Tätigkeit ausgebildet. Sie verfügen über aktuelle und umfassende Informationen und haben vielseitige Beratungserfahrungen. Die Beratungseinrichtungen im Netzwerk beteiligen sich an einer kontinuierlichen Qualitätssicherung und werden regelmäßig evaluiert.

Eine erfolgreiche und qualitätsvolle Bildungsberatung zeichnet aus:

- Die Beratenen verfügen über relevante Informationen zu Bildungsangeboten und zum Arbeitsmarkt.

- Sie kennen konkrete Möglichkeiten für die weitere Gestaltung ihrer Lebens- und Berufsbiografie.
- Sie treffen Entscheidungen für ihre bildungsbezogenen Aktivitäten und/oder beruflichen Entwicklungen.
- Sie sind motiviert, ihre gewählten Ziele durch konkrete Aktivitäten zu realisieren.

Die Beratung ist für Sie kostenlos. Wir beraten unabhängig und neutral, das heißt Ihre persönlichen Interessen und Ziele stehen im Vordergrund.

BERATUNGSZEITEN
(nur nach Voranmeldung)
Montag – Freitag, 10 bis 18 Uhr,
sowie einmal wöchentlich bis 20 Uhr

Für eine Terminabsprache erreichen Sie uns Montag – Donnerstag, 15 bis 17 Uhr und Freitag von 10 bis 13 Uhr.

TEL (0511) 30 03 38 88
E-MAIL
info@weiterbildungsberatung-hannover.de
INTERNET www.wbb-hannover.de
ORT Üstra Kundenzentrum (1. OG)
Karmarschstraße 30/32

Auch in der dritten Förderphase sind wir Beratungsstelle für die Bildungsprämie und können bei Vorliegen entsprechender Voraussetzungen Prämiegutscheine ausstellen, die Sie bei Ihrem Weiterbildungsvorhaben finanziell unterstützen.

i Nähere Informationen unter:
www.bildungspraemie.info



Life/Work Planning

Viele Menschen, die den Wunsch nach beruflicher Veränderung haben, setzen ihre Hoffnungen in eine Weiterbildung oder in den Stellenteil von Zeitungen oder Internet-Jobbörsen. Eine klare Vorstellung, wo genau die berufliche Reise hingehen soll und was gut zu der eigenen Person passt, ist meist sehr vage formuliert oder fehlt gänzlich. Ungewollt werden Kompromisse gemacht. Life/Work Planning ist ein effektives Verfahren, mit dem Sie für sich Klarheit auf die Fragen „Was kann ich?“, „Was will ich beruflich wirklich machen?“ und „Wie komme ich genau

dort hin?“ gibt. Dabei wird Life/Work Planning der Tatsache gerecht, dass nur jede dritte Stelle in Deutschland öffentlich ausgeschrieben ist. Denn die Methode zeigt Ihnen, wie Sie sich systematisch Zugang zum verborgenen, nicht ausgeschriebenem Arbeitsmarkt verschaffen und diesen gerüstet mit „ganz normalen Qualifikationen“ erschließen.

- Entdecken Sie Ihre Fähigkeit und Interessen
- Lernen Sie, Ihre Kompetenzen und Qualitäten positiv zu vermitteln und für Ihre Karriere einzusetzen
- Entwickeln, benennen und planen Sie Ihre persönlichen Berufswünsche und -ziele
- Erschließen Sie sich systematisch den verborgenen Arbeitsmarkt, um zielführend die passende Stelle für sich zu finden

An einem eintägigen Impulstag lernen Sie das L/WP-Verfahren kennen und erhalten Impulse, Anregungen und neue Ideen für Ihre berufliche Planung.

„Zunächst war ich skeptisch, der Impulstag hat mich jedoch davon überzeugt neue Wege bei der Jobsuche zu gehen.“ (Teilnehmerin, 34 J.)

„Ganz wichtig war es für mich, andere Menschen zu treffen denen es genauso geht wie mir.“ (Teilnehmer, 42 J.)

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung (ZEW) der Leibniz Universität Hannover, die auch Intensivseminare zum Life/Work Planning anbietet und dem langjährigen L/WP-Trainer Marc Buddensieg.

i Weitere Informationen
www.lifeworkplanning.de
www.zew.uni-hannover.de/lwp.html

Infoabend
89800A8
Dienstag, 18:30 bis 20 Uhr
18. September 2018
Haus der VHS
entgeltfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Impulstag
89801A8
Samstag, 9 bis 17 Uhr
29. September 2018
Haus der VHS, Theodor-Lessing-Saal
80 € + 7 € Bearbeitungsentgelt
(Ermäßigung für Auszubildende/Arbeitslose möglich)

6



7

SERVICE

Leitbild der Volkshochschule Hannover	208
VHS Bereiche mit Programmbereichen	210
Verzeichnis der Unterrichtsorte	213
Prüfungen und Zertifikate	214
Bildungsurlaub	216
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	218
Stichwortverzeichnis	221
Kalender 2018	222
Anmeldung	223

LEITBILD DER ADA-UND-THEODOR-LESSING-VOLKSHOCHSCHULE HANNOVER >>>

Unser Selbstverständnis

Wir sind die öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Landeshauptstadt Hannover. Wir definieren unsere Arbeit aus der humanistischen Tradition der Aufklärung und der inhaltlichen, sozialen sowie regionalen Erreichbarkeit unserer Bildungsangebote und verstehen in diesem Sinne unseren öffentlichen Bildungsauftrag.

Zugleich wissen wir uns der Tradition Theodor und Ada Lessings verpflichtet, die mit der Gründung der Volkshochschule 1919 deren Arbeit unter den Leitgedanken stellten:
„Wissen ist Macht, Wissen macht frei, Bildung ist Schönheit“.

Wir setzen uns ein für die Achtung der Menschenwürde, für Offenheit, Dialog und Chancengleichheit.

Unsere Angebote dienen der gesellschaftlichen und individuellen Emanzipation der Teilnehmenden, der sozialen Gerechtigkeit und der Solidarität sowie dem pfleglichen Umgang mit unserer Umwelt. Sie sind auf lebensbegleitendes Lernen ausgerichtet. Damit nehmen wir die Bedürfnisse aller Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Hannover auf und berücksichtigen dabei auch die Interessen und Lebensbedingungen von sozial benachteiligten und lernungsgewohnten Menschen.

Zu unseren Kundinnen bzw. Kunden zählen jedoch nicht nur Einzelpersonen: Für Betriebe und Behörden, Verbände und Vereine führen wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch.

Unsere Bildungsfelder

Wir arbeiten erfolgreich in der allgemeinen, politischen, beruflichen und integrativen Bildung. Dabei unterstützen wir auch wirtschaftspolitische Ziele der Stadt und leisten durch unsere Qualifizierungen einen aktiven Beitrag dazu, dass sich Hannover weiter zu einem attraktiven Standort entwickelt.

Wir erarbeiten unsere Bildungsschwerpunkte im Kontext unserer o. g. Ziele, der sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Entwicklungen sowie der Interessen der Teilnehmenden. Unsere auf den Arbeitsmarkt und die Strukturpolitik gerichteten Angebote sozialintegrativer Bildung verbessern die Chancen der Absolventinnen und Absolventen auf dem ersten Arbeitsmarkt. Darüber hinaus dient unser Programm dem Abbau geschlechtsspezifischer Benachteiligung und der Integration von Migrantinnen und Migranten in unsere Gesellschaft.

Dabei wollen wir unsere Stärke als bedeutender Anbieter von gemeinwohlorientierter Bildungsarbeit mit sozialem und emanzipatorischem Profil in Niedersachsen halten.

Durch aktive Teilnahme an europäischen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in einen internationalen Kontext.

Wir setzen uns bei unseren Kursangeboten für Umweltschutz ein. Wir wollen im Rahmen unserer Vorbildfunktion dazu beitragen, dass die Ziele Abfallvermeidung, Verwertung unvermeidbarer Abfälle sowie Energie- und Wassereinsparung erreicht werden.

Unser übergreifendes Beratungsangebot

In unserer Bildungsberatung verstehen wir uns als unabhängige Anlaufstelle für alle fort- und weiterbildungsinteressierten Bürgerinnen und Bürger jedes Alters und zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens. Aus diesem Grund führen wir in einer Kooperation mit dem Bildungsverein die Weiterbildungsberatung Hannover (wbb) durch. In ihrer Beratung befähigt sie jeden Einzelnen, sich über seine Interessen, Fähigkeiten, Qualifikationen und Zielvorstellungen klar zu werden. Sie erschließt mit dem/r Kunden/in die am Markt vorhandenen Bildungsangebote und eventuellen Finanzierungsmöglichkeiten und ermöglicht ihr/ihm eine eigenständige qualifizierte Weiterbildungsplanung.

Unsere Leistungen

Wir bieten

- ein vielfältiges, hochwertiges und für jeden bezahlbares Bildungsangebot
- fachlich qualifizierte und engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter
- eine effektiv arbeitende Geschäftsstelle mit motivierten und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Pädagogik und Verwaltung

Dabei setzen wir auf

- allgemeine, schulische und berufliche Bildungsberatung mit Hilfe zur persönlichen Orientierung
- bedarfsgerechte Lerngruppengrößen
- allgemein anerkannte Abschlüsse, Zertifikate und internationale Diplome
- projektbezogene Qualifizierungs- und Auftragsmaßnahmen
- Koordination der ehrenamtlichen IntegrationslotsInnen
- vielfältige Kooperationen
- eine breite Palette von Ausstellungen und Vortragsreihen
- bürgernahe und teilnehmerorientierte Erreichbarkeit
- stadtteilbezogene Angebote

Wann sind wir erfolgreich?

Maßstab für den Erfolg unseres gesamten Leistungsangebotes sind die individuell gelungenen Lern- und Beratungsprozesse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

- Gelungenes Lernen aus Sicht der Teilnehmenden bedeutet,
... dass sie Freude am Lernen erfahren und sich im vertrauensvollen Umgang mit anderen neue Kenntnisse, Kompetenzen und Fertigkeiten aneignen;
- ... dass sowohl pädagogisch entwickelte als auch selbst gesetzte individuelle Bildungsziele erreicht werden;
- ... dass sie für die Bewältigung persönlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen gestärkt werden;
- ... dass sie nicht zuletzt prüfungsorientiertes bzw. abschlussbezogenes Wissen erwerben können und dabei neue Möglichkeiten, aber auch eigene Grenzen erkennen.

Eine gelungene Beratung zeigt sich im Erkenntnisgewinn des Ratsuchenden bezüglich seiner persönlichen Lernbiographie und den daraus resultierenden Schritten. Eine Beratung ist dann gelungen, wenn die/der Ratsuchende sie selbst wertschätzt. Sie ist ihm/ihr kostbar, weil sie ihm/ihr geholfen hat entscheidungs- und handlungsfähig zu werden!

Als innerer Prozess der bzw. des Lernenden kann Lernerfolg nicht unmittelbar diagnostiziert werden. Um den Erfolg unseres Angebots zu gewährleisten, d. h. das Gelingen der individuellen Lernprozesse noch nachhaltiger fördern zu können, haben wir auf der Grundlage differenzierter Indikatoren Handlungsinstrumente vom modernen Ideen- und Beschwerdemanagement über die kontinuierliche Kursevaluation bis hin zur Fortbildungsplanung für Kursleitende entwickelt.

Dadurch sichern wir die Motivation zum Weiterlernen und die Bereitschaft den eigenen Lernprozess aktiv zu gestalten – innerhalb der Volkshochschule wie auch selbst gesteuert.

Unsere Reform- und Entwicklungsziele

Bildungsangebote zu organisieren ist unser Auftrag. Deshalb gilt für uns, Lernen auch zu unserer eigenen Aufgabe zu machen. Die VHS ist daher eine lernende Organisation, die Qualitätsentwicklung als einen ständigen Prozess versteht und sich folgende Schwerpunkte gibt:

- sach- und bedarfsgerechte innerbetriebliche Fortbildung
- Verbesserung unserer Arbeitsstrukturen durch internes Qualitätsmanagement, in dem die Mitarbeitenden und Teilnehmenden auch als Kunden betrachtet werden
- eine Organisationsstruktur mit eindeutigen Zuständigkeiten, Delegation von Verantwortung, transparenten Entscheidungsprozessen und konstruktiver interner Kommunikation in gegenseitiger Wertschätzung und Anerkennung
- Weiterentwicklung eines modernen Beschwerde- und Ideenmanagement im Rahmen unserer vernetzten Arbeitsstrukturen
- Schaffung weiterer, sozial angemessener Beschäftigungsformen für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter, um die Kontinuität von langfristigen Kursangeboten halten bzw. gewährleisten zu können.

Wir werden unsere Präsenz in den Stadtteilen und sozialen Brennpunkten zur gezielten Ansprache neuer Zielgruppen stärken und eine noch umfassendere Öffentlichkeitsarbeit leisten. Dafür werden wir auch verstärkt die neuen Medien nutzen.

Wir intensivieren Kooperationen und Vernetzungen mit ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern und Selbsthilfegruppen, Bildungspartnern, den städtischen Ämtern, der öffentlichen Verwaltung, Krankenkassen, kulturellen Einrichtungen, anderen Institutionen und privaten Unternehmen (public private partnership).

Damit festigen und bauen wir die VHS als sozial-kulturelles Bildungszentrum aus.

Dazu brauchen wir für die Zukunft

- Eigenverantwortlichkeit für die Gesamtorganisation innerhalb der Stadtverwaltung
- angemessene finanzielle Mittel zur Gewährleistung der Aufgaben der Volkshochschule
- zusätzliche bedarfsgerechte Räumlichkeiten mit barrierefreiem Zugang für Behinderte und angemessene Ausstattungen
- verstärkte Mitverantwortung aller Beschäftigten für die Gesamtorganisation
- modernes Marketing.

Wir gehen von der weiteren Förderung der Volkshochschule durch Politik und Verwaltung der Landeshauptstadt aus, die dadurch ihrem Willen zur sozial- und bildungspolitischen Gestaltung Ausdruck verleiht.

Kontroll- und Revisionsverantwortung

Soll das Leitbild handlungsleitend sein und der Qualitätsentwicklung der VHS Hannover Richtung geben, muss es kontinuierlich überprüft und in regelmäßigen Abständen überarbeitet werden. Qualitätsentwicklung ist Leitungsaufgabe, damit kommt dem Leiter bzw. der Leiterin die Verantwortung zu. Zu seiner bzw. ihrer Unterstützung wird ein(e) Qualitätsbeauftragte(r) berufen.

Leitbild 2003 · Revidierte Fassung November 2010



VHS BEREICHE MIT PROGRAMMBEREICHEN >>>

VHS BEIRAT	Hartmut Tölle · Beiratsvorsitzender Afra Gamoori · Ratsfrau Belgin Zaman · Beigeordnete Dr. Stefanie Matz · Ratsfrau Dr. Wolfgang Scheel Silvia Klingenburg-Pülm · Ratsfrau Frank Jacobs · Ratsherr
DEZERNAT IV	Rita Maria Rzyski · Stadträtin
FACHBEREICHSLEITUNG	Michael Guttmann Katharina Hennig · Vorzimmer Tel. 0511 168-46521 · Fax 0511 168-41527 · info.vhs@hannover-stadt.de

BEREICH VHS CHANCE chance.vhs@hannover-stadt.de	Dr. Susanne Kannenberg · Bereichsleitung Tel. 0511 168-44774 · susanne.kannenberg@hannover-stadt.de
SCHULE FÜR ERWACHSENE · schule.vhs@hannover-stadt.de Schulabschlussbezogene Kursangebote für Erwachsene Grundbildung	Berit Staecker · Teamleitung Tel. 0511 168-45937 · berit.staecker@hannover-stadt.de Eva Schoeler · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-44773 · eva.schoeler@hannover-stadt.de
Alphabetisierung Regionales Grundbildungszentrum	Martina Poick · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-40086 · martina.poick@hannover-stadt.de Nora Jacobs · Projektmitarbeiterin Tel. 0511 168 36196 · nora.jacobs@hannover-stadt.de N.N. · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45321
Immaturen · Fernuni Hagen · Offene Hochschule	Joachim Melcher Tel. 0511 30 03 38 89 · joachim.melcher@hannover-stadt.de
VHS INTEGRATION · integration.vhs@hannover-stadt.de Weiterbildungsberatung · Projekte	Joachim Melcher · Teamleitung Tel. 0511 3003 38 89 · joachim.melcher@hannover-stadt.de Marco Prellwitz · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45938 · marco.prellwitz@hannover-stadt.de
Stadtteilangebote Bürgerbeteiligung Lindener Rathaus	Sigrid Busse · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-44566 · sigrid.busse@hannover-stadt.de Marco Prellwitz · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-30819 · marco.prellwitz@hannover-stadt.de
IntegrationslotsInnen, EinbürgerungslotsInnen Intensivsprachkurse für Höherqualifizierte	Natalia Beckmann Tel. 0511 168-36341 · natalia.beckmann@hannover-stadt.de
Bildungskoordination	Marie-Luise Welling Tel. 0511 168-49425 · marie-luise.welling@hannover-stadt.de
Bildungsberatung, Kompetenzfeststellung	Johanna Bolte Tel. 0511 168-39762 · johanna.bolte@hannover-stadt.de Miriam Kamp Tel. 0511 168-30818 · miriam.kamp@hannover-stadt.de Janine Gunzenheimer Tel. 0511 168-49420 · janine.gunzenheimer@hannover-stadt.de
Deutsch als Fremdsprache	John Nichol · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-44787 · john.nichol@hannover-stadt.de Susanne Wittkowski · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-43231 · susanne.wittkowski@hannover-stadt.de N.N. · Sachbearbeitung · Tel. 0511 168-36635

BEREICH VHS CHANCE <i>chance.vhs@hannover-stadt.de</i>	Dr. Susanne Kannenberg · Bereichsleitung Tel. 0511 168-44774 · <i>susanne.kannenberg@hannover-stadt.de</i>
EDV, BERUF UND KARRIERE · <i>beruf.vhs@hannover-stadt.de</i> EDV – Kurse für Ältere Kaufmännische Fortbildungen und Umschulungen mit Bildungsgutschein · VHS, Am Taubenfelde 4 Europäischer ComputerPass Xpert Fortbildung · Büro/Sekretariat Europaprojekte	Renate Ackermann · Teamleitung Tel. 0511 21555668 · Fax 0511 168-45771 · <i>renate.ackermann@hannover-stadt.de</i> Margarethe Tarara · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45618 · <i>margarethe.tarara@hannover-stadt.de</i> N.N. · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45611 Bernadette Hoffmann Tel. 0511 168-49421 · <i>bernadette.hoffmann@hannover-stadt.de</i> Dittmar Lange Tel. 0511 21555664 · Fax 0511 7010518 · <i>dittmar.lange@hannover-stadt.de</i> Thomas Schwieger Tel. 0511 21555667 · <i>thomas.schwieger@hannover-stadt.de</i> Michael Wehner <i>michael.wehner@hannover-stadt.de</i> Christian Geiselmann Tel. 0511 168-45770 · <i>christian.geiselmann@hannover-stadt.de</i>
BEREICH VHS KURSPROGRAMM <i>kursprogramm.vhs@hannover-stadt.de</i>	Jacqueline Knaubert-Lang · Bereichsleitung Tel. 0511 168-45936 · <i>jacqueline.knaubert-lang@hannover-stadt.de</i>
VHS INTERNATIONAL · <i>international.vhs@hannover-stadt.de</i> Nordische Sprachen, Latein, Portugiesisch, Spanisch Englisch Französisch, Italienisch, Niederländisch Weitere Fremdsprachen	Iris Grallert · Teamleitung Tel. 0511 168-46858 · <i>iris.grallert@hannover-stadt.de</i> Michaela Rybka · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-44790 · <i>michaela.rybka@hannover-stadt.de</i> Mic Hale · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-40239 · <i>mic.hale@hannover-stadt.de</i> Marion Mayer · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45498 · <i>marion.mayer@hannover-stadt.de</i> Anne G. André · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-43475 · <i>anneguilaine.andre@hannover-stadt.de</i> Michaela Rybka · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-44790 · <i>michaela.rybka@hannover-stadt.de</i> Jacqueline Knaubert-Lang · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-45936 · <i>jacqueline.knaubert-lang@hannover-stadt.de</i> Marion Mayer · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45498 · <i>marion.mayer@hannover-stadt.de</i>
VHS AKTIV · <i>aktiv.vhs@hannover-stadt.de</i> Kommunikation und Kompetenzen Gesundheit · Ökologie Zielgruppen und Inklusion Kochen und Ernährung	Evelyn Schmidt · Sachgebietsleitung · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-42076 · <i>evelyn.schmidt@hannover-stadt.de</i> Martina Zwickert-Cetin · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-43918 · <i>martina.zwickert-cetin@hannover-stadt.de</i> Christiane Roth-Schoenfeld · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-44703 · <i>christiane.roth-schoenfeld@hannover-stadt.de</i> Pamela Bender · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-45359 · <i>pamela.bender@hannover-stadt.de</i> Birgit Hoffmeister · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-43502 · <i>birgit.hoffmeister@hannover-stadt.de</i> Ulrike Ernst · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-46567 · <i>ulrike.ernst@hannover-stadt.de</i> Regina Napp · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-40705 · <i>regina.napp@hannover-stadt.de</i>

SERVICE

<p>BEREICH VHS KURSPROGRAMM kursprogramm.vhs@hannover-stadt.de</p>	<p>Jacqueline Knaubert-Lang · Bereichsleitung Tel. 0511 168-45936 · jacqueline.knaubert-lang@hannover-stadt.de</p>
<p>VHS AKTIV · aktiv.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Kultur und Kreativität Fremdanmietungen Küche Mitarbeiterfortbildung Küche</p>	<p>Evelyn Schmidt · Sachgebietsleitung</p> <p>Stephan Kaps · Programmbereichsleitung Tel. 0511 168-44776 · stephan.kaps@hannover-stadt.de Heike Dormeier-Blanke · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-44373 · heike.dormeier-blanke@hannover-stadt.de Tatjana Werner · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-36250 · tatjana.werner@hannover-stadt.de</p>
<p>POLITISCHE BILDUNG UND JUNGE VHS politischebildung.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Politische Bildung</p> <p>Junge VHS</p>	<p>Arzu Altuğ · Sachgebietsleitung Tel. 0511 168-43944 · politischebildung.vhs@vhs-hannover.de Manuela Krawczyk · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-40926 · politischebildung.vhs@vhs-hannover.de</p> <p>Anne Kehrein Tel. 0511 168-4436 · jungevhs@hannover-stadt.de Manuela Krawczyk · Sachbearbeitung Tel. 0511 168-40926 · politischebildung.vhs@vhs-hannover.de</p>
<p>BEREICH ZENTRALE FACHBEREICHSANGELEGENHEITEN verwaltung.vhs@hannover-stadt.de</p>	<p>N.N. · Bereichsleitung Tel. 0511 168-36642</p>
<p>VHS PERSONAL · personal.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Personal, Bildungsurlaub</p>	<p>Matthias Scheibe · Leitung · Tel. 0511 168-30907 · mathias.scheibe@hannover-stadt.de</p> <p>Gabriele Jockel · Tel. 0511 168-43287 · gabriele.jockel@hannover-stadt.de</p>
<p>VHS FINANZEN · finanzen.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Buchhaltung</p>	<p>Silke Will-Herberg · Leitung · Tel. 0511 168-44784 · silke.will-herberg@hannover-stadt.de</p> <p>Beate Henke · Tel. 0511 168-44780 · beate.henke@hannover-stadt.de Sabine Kostal · Tel. 0511 168-44874 · sabine.kostal@hannover-stadt.de</p>
<p>VHS BETRIEB UND SERVICE · verwaltung.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Anmeldung</p> <p>Hausdienste</p> <p>Info-Point</p> <p>Raumdisposition</p> <p>Veranstaltungstechnik</p> <p>Technische Lehrmittel</p> <p>Gebäudemanagement</p> <p>Service Lehrküchen</p> <p>EDV-Service (IUK)</p> <p>Öffentlichkeitsarbeit, Qualitätsmanagement</p>	<p>Stephan Wienhold · Leitung · Tel. 0511 168-30909 · stephan.wienhold@hannover-stadt.de</p> <p>Diana Idczak, Kerstin Steffen, Gürhan Yildirim, Florian Menzer Tel. 0511 168-44783 · anmeldung.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Janusz Neumann, Juan Martinez, Matthäus Broda, Marek Blott Tel. 0511 168-43110 · vhs.service@hannover-stadt.de</p> <p>N.N. · Tel. 0511 168-44786</p> <p>André Sommer · Tel. 0511 168-44779 · dispo.vhs@hannover-stadt.de Barbara Michlik · Tel. 0511 168-45517 · dispo.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Nadja Fursow · Tel. 0511 168-36643 · veranstaltungstechnik.vhs@hannover-stadt.de Timo Sauer · Tel. 0511 168-36643 · veranstaltungstechnik.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Harald Neumann · Tel. 0511 168-44785 · harald.neumann@hannover-stadt.de</p> <p>Heike Hehmsoth · Tel. 0511 168-44777 · heike.hehmsoth@hannover-stadt.de</p> <p>Margrit Walter · Tel. über Frau Ernst: 0511 168-46567</p> <p>Jörg Kahlenberg · Tel. 0511 168-44323 · edv.vhs@hannover-stadt.de David Krische · Tel. 0511 168-30684 · edv.vhs@hannover-stadt.de</p> <p>Stephan Wienhold · Tel. 0511 168-30909 · medien.vhs@hannover-stadt.de</p>

VERZEICHNIS DER UNTERRICHTSORTE >>>

Veranstaltungsort	Nächste Haltestelle, Linie
 Haus der VHS Burgstraße 14 (in der Altstadt)	 Markthalle, 3 · 7 · 9 oder  Steintor, 1 · 2 · 4 · 5 · 6 · 8 · 11 oder Clevertor, 17
Standort Am Taubenfelde 4	Königsworther Platz, 4 · 5 oder Christuskirche, 6 · 11
 Standort Kulturhaus Hainholz Voltmerstraße 36	 Bertramstraße, 6
 Standort Lindener Rathaus Lindener Marktplatz 1	Lindener Marktplatz, 9  Bus 100 · 120 · 200

WEITERE UNTERRICHTSORTE IN VERSCHIEDENEN STADTEILEN

Veranstaltungsort	Nächste Haltestelle, Linie
Arkadas Siftstr. 13	Steintor, 4 · 5 · 6 · 10 · 17 · 8
 Berufsbildende Schule ME Gustav-Bratke-Allee 1 (Eingang über den Hof Ohestr.)	Humboldtstraße, 17, Bus 120 · 500 · 300
Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. Am Listholze 31	Vier Grenzen, 3 · 7 · 9
Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. Wedekindstr. 14	Lister Platz, 3 · 7 · 9
 Bismarckschule An der Bismarckschule 5	Altenbekener Damm, 1 · 2 · 8, Bus 121 · 370
 Bürgerhaus Misburg Seckbruchstraße 20	Misburger Bad, Bus 124
 Caritas-Werkstätten-Hannover Engelbosteler Damm 72	Kopernikusstraße, 6 · 11, Bus 100 · 200
 Franz-Kühnemann-Stiftung Alte Döhrener Str. 1	Geibelstraße, 1 · 2 · 8
Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum Region Hannover e. V. Escherstraße.10	Steintor, 4 · 5 · 6 · 10 · 17
 Freizeitheim Döhren Hildesheimer Straße. 293	Peiner Straße, 1 · 2 · 8, Bus 123 · 128 · 363
 Freizeitheim Linden Windheimstraße 4	Ungerstraße, 10
 Freizeitheim Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1	Beekestraße, 3 · 7 · 17
 Freizeitheim Vahrenwald Vahrenwalder Straße 92	Dragonerstraße, 1 · 2, Bus 133
 Gemeindehaus St. Nikolai Sackmannstraße 27	Brunnenstraße, 10
 Gemeinschaftshaus Roderbruch Kosselhof 3	Roderbruch, 4, Bus 125
Grundschule Auf dem Loh Auf dem Loh 33	Haltenhoffstraße, 11
Grundschule Kastanienhof Harenberger Straße 29	Harenberger Straße, 10
 Hannoversche Werkstätten GmbH Lathusenstraße 20	Lathusenstraße, Bus 127 · 137
 Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium Seelhorststraße 52	Congress Centrum, Zoo, 11, Kaiserallee Bus 128 · 134
Kloster Vien Giac Karlsruher Straße 6	Wiebergstraße, 1
 Kulturtreff Hainholz Voltmerstraße 36	Hainhölzer Markt, 6 oder Voltmerstraße, Bus 121
 Kulturtreff Roderbruch Rotekreuzstraße 19	Roderbruchmarkt, 4
 Kulturtreff Vahrenheide Wartburgstraße 10	Vahrenheider Markt, 2
Kulturzentrum Faust Zur Bettfedernfabrik 3	Leinaustraße, 10, Bus 700
Seminarzentrum Hannover Rumannstraße 15	Dreifaltigkeitskirche, Bus 121 · 100 · 200
 Sprengel Museum Hannover Kurt-Schwitters-Platz 1	Maschsee/Sprengel Museum, Bus 100 · 200
 Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstraße 15	Alte Heide, 2, Bus 122 · 125
 Stadtteilzentrum Krokus Thie 6	Kronsberg, 6, Bus 330
Stadtteilzentrum Lister Turm Walderseestraße 100	Lortzingstraße/Lister Platz, 3 · 7 · 9
 Stadtteilzentrum Mühlenberg Mühlenberger Markt 5	Mühlenberger Markt, 3 · 7, Bus 129 · 254 · 581
Stadtteilzentrum Nordstadt Klaus-Müller-Kilianweg 2	Kopernikusstraße, 6 · 11
Südstadt-Schule Böhmerstraße 10	Altenbekener Damm, 1 · 2 · 8, Bus 121 · 370
Volkssternwarte Am Lindener Berg 27 (Wasserbehälter)	Zur Sternwarte, Bus 100 · 200
Wilhelm-Raabe-Schule Langensalzastraße 24	Maschsee/Sprengel Museum, Bus 100 · 200 Aegi, 1 · 2 · 4 · 5 · 6 · 8 · 11

Das Symbol kennzeichnet Unterrichtsorte, die Rollstuhl zugänglich sind und über eine entsprechende Toilette verfügen. Menschen mit Behinderung soll die Teilnahme an allen Angeboten der VHS ermöglicht werden. Bei Unterrichtsräumen, die Behinderten nicht zugänglich sind, werden wir uns um einen entsprechenden Parallelkurs oder um die Verlegung des Kurses bemühen. Tel. (0511) 168-46567 oder E-Mail: ulrike.ernst@hannover-stadt.de

PRÜFUNGEN UND ZERTIFIKATE >>>

Prüfungsart	Anmeldung bis	Prüfungstermin	Prüfungseinrichtung	Gebühr*
DEUTSCHPRÜFUNGEN DES GOETHE-INSTITUTS				
Deutsch B2	auf Anfrage		Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens	130 €
Deutsch C1	auf Anfrage		Bödekerstraße 16 30161 Hannover	150 €
Deutsch KDS	auf Anfrage		Prüfungszentrale Tel. 300330-71	250 €
Deutsch GDS	auf Anfrage			300 €
EUROPÄISCHE SPRACHENZERTIFIKATE			TELC GMBH	
Deutsch-Test für Zuwanderer B1	6 Wochen vor dem Prüfungstermin	auf Anfrage	Anmeldungen: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens	auf Anfrage
Stufe B1 Englisch, Englisch Business Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch	6 Wochen vor dem Prüfungstermin	auf Anfrage	Bödekerstraße 16 30161 Hannover Tel. (0511) 300330-79	auf Anfrage
Stufe B2 Englisch, Englisch Business, Französisch, Italienisch, Russisch, Türkisch	6 Wochen vor dem Prüfungstermin	auf Anfrage		auf Anfrage
Stufe C1 allgemeinsprachliche Zertifikate: Englisch	6 Wochen vor dem Prüfungstermin	auf Anfrage		auf Anfrage
CERTIFICAAT NEDERLANDS ALS VREEMDE TAAL				
Niederländisch	6 Wochen vor dem Prüfungstermin	Mai 2017	CNaVT-secreteriat Blijck-Inkomstraat 7 · 3000 Leuven · Belgien	150 €
CAMBRIDGE MAIN SUITE			CAMBRIDGE ESOL	
First Certificate in English	26.10.2018	04.12.2018	Anmeldungen: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens	172/182 €
Certificate in Advanced English	25.10.2018	08.12.2018	Bödekerstraße 16 30161 Hannover Tel. (0511) 300330-79	182/192 €
Certificate of Proficiency in English	19.10.2018	06.12.2018		194/204 €
CAMBRIDGE BUSINESS ENGLISH CERTIFICATE (BEC)			CAMBRIDGE ESOL	
Preliminary	11.10.2018	24.11.2018	Anmeldungen: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens	125/135 €
Vantage	18.10.2018	01.12.2018	Bödekerstraße 16 30161 Hannover	172/182 €
Higher	04.10.2018	17.11.2018	Tel. (0511) 300330-79	185/195 €

Prüfungsart	Anmeldung bis	Prüfungstermin	Prüfungseinrichtung	Gebühr*
EUROPÄISCHE SPRACHENZERTIFIKATE				
Diploma de Espagnol Nivel Inicial Nivel Intermedio Nivel Superior	auf Anfrage		Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens Bödekerstraße 16 30161 Hannover Prüfungszentrale	auf Anfrage
Diplome d` Etudes en Langue Française	auf Anfrage		Tel. (0511) 300330-71 oder -79	auf Anfrage
Diplome Approfondi de Langue Française	auf Anfrage			auf Anfrage
Kleines Latinum	auf Anfrage	auf Anfrage	Kaiser-Wilhelm- und Ratsgymnasium, Seelhorststr. 52, 30175 Hannover	auf Anfrage

Prüfungsart	Prüfung	Prüfungsinstitution	Gebühr
EDV UND KAUFMÄNNISCHE PRÜFUNGEN			
Tastschreiben	auf Anfrage	VHS Hannover	35 €
FinanzbuchhalterIn mit EDV	auf Anfrage	Europäische Prüfungszentrale (epz) Bödekerstraße 16	43/47 €
Fachkraft Personalabrechnung	donnerstags und nach Vereinbarung		43/47 €
Xpert Europäischer ComputerPass	donnerstags und nach Vereinbarung		siehe Seite 178
Xpert CMS Online Designer	nach Abschluss der Kurse		52 €

INTERKULTURELLE KOMPETENZ			
Xpert Culture Communication Skills®	nach Abschluss der Kurse	Bayerischer Volkshochschulverband e. V. Fäustlestr. 5a 80339 München Tel. (089) 51080-12 www.vhs-bayern.de , www.xpert-ccs.de	Basic 50 € Professional 50 € Master 140 €

VHS CONCEPT			
SuchtkrankenhelferIn (VHS)	nach Abschluss der Kurse	Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens Tel. (0511) 300330-74	50 €

* VHS-TeilnehmerInnen, Externe • Stand Mai 2017, vorbehaltlich Preisänderungen der Prüfungseinrichtungen

BILDUNGSURLAUBE – AUSZUG AUS DEM JAHRESPROGRAMM >>>

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub? Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besitzen alle ArbeitnehmerInnen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht.

Wenn Sie an unseren Bildungsurlaubsseminaren teilnehmen möchten, sind Sie dazu eingeladen – auch dann, wenn Sie keine Freistellung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz in Anspruch nehmen, also z. B. arbeitslos oder im Ruhestand sind.

Gerne informieren und beraten wir Sie zu gesetzlichen Regelungen in

anderen Bundesländer, bzw. beantragen dort eine Anerkennung unserer Seminare für Sie. Eine Anmeldefrist von vier Wochen gilt nur dann, wenn Sie Bildungsurlaub beanspruchen, d. h. nach den im Gesetz vorgeschriebenen Regelungen von der Arbeit freigestellt werden wollen. Anderenfalls können Sie sich noch bis zum Beginn einer Veranstaltung bei uns anmelden – vorausgesetzt natürlich, dass es noch freie Plätze gibt.

Das neue Jahresprogramm mit einer ausführlichen Beschreibung aller Bildungsurlaubswochen erscheint im Januar 2019

i Gabriele Jockel · Tel. (0511) 168-43287 · Haus der VHS, Raum 306

AUGUST 2018

13.08. – 17.08.	66913D8	Bildbearbeitung mit Photoshop – Grundkurs	168-45618
20.08. – 24.08.	66901D8	Digitale Fotoentwicklung mit Lightroom und Composing in Photoshop	168-45618
20.08. – 24.08.	79904E6	Unsere Lese- und Schreibwoche – Für Menschen mit Behinderung	168-46567
20.08. – 24.08.	77992C8	Niederländisch A1 noch mal von vorn	168-43475
20.08. – 24.08.	73902C8	Französisch A1 für AnfängerInnen	168-43475
27.08. – 31.08.	73905C8	Französisch B1 für Fortgeschrittene für Teilzeitkräfte	168-43475
27.08. – 31.08.	76906Y8	Spanisch mit Grundkenntnissen	168-46858
27.08. – 31.08.	54980H8	Datenbankanwendung mit Access 2016 – Aufbau	168-45611

SEPTEMBER 2018

03.09. – 07.09.	74907C8	Italienisch B1 für Teilzeitkräfte	168-43475
03.09. – 07.09.	61907D8	Coaching – eigene Potenziale erkennen und ausbauen	168-45618
03.09. – 07.09.	72911L8	Englisch IV	168-45936
03.09. – 07.09.	54951H8	Tabellenkalkulation mit Excel 2016	168-45611
10.09. – 14.09.	61904D8	Systemische Beratung – Beratungsgespräche erfolgreich führen	168-45618
10.09. – 14.09.	72906L8	Englisch III	168-45936
10.09. – 14.09.	54X73H8	MS Excel VBA-Programmierung	168-45611
10.09. – 14.09.	99906R8	Balancing: Anders mit Stress umgehen	168-44703
12.09. – 14.09.	16908S8	Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit	168-42076
17.09. – 21.09.	61915D8	Effektiveres Lernen und Gedächtnistraining	168-45618
17.09. – 21.09.	76902Y8	Spanisch für AnfängerInnen	168-46858
17.09. – 21.09.	72915L8	Englisch V	168-45936
17.09. – 21.09.	54979H8	Datenbankanwendung mit Access 2016	168-45611
17.09. – 21.09.	16918S8	Körpersprachliche Signale erkennen und steuern	168-42076
17.09. – 21.09.	57908D8	WEB-Seitenerstellung mit CMS JOOMLA!	168-45618
24.09. – 28.09.	78901M8	Türkische Sprache, Kultur und Gesellschaft I	168-36342
24.09. – 28.09.	72923L8	English Business Basics	168-45936
24.09. – 28.09.	61902D8	Projektmanagement	168-45618
24.09. – 28.09.	66906D8	InDesign – Von der Visitenkarte zur Broschüre	168-45618
24.09. – 28.09.	16904S8	Frei sprechen – überzeugend argumentieren	168-42076
24.09. – 28.09.	54997H8	MS Office 2016	168-45611
29.09. – 02.11.	32904W8	Zivilisation trifft auf Barbaricum – Die Römische Kaiserzeit	168-44373
29.09. – 05.10.	85905X6	Musik erleben	168-46567

OKTOBER 2018

08.10. – 12.10.	85906E6	Musik erleben	168-46567
08.10. – 12.10.	99907R8	Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung ...	168-44703
08.10. – 12.10.	61909D8	Coaching – Durchsetzungsstark agieren	168-45618
15.10. – 19.10.	66929D8	Programmieren mit Java von Anfang an	168-45618
15.10. – 19.10.	99910R8	Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur	168-44703
15.10. – 19.10.	16912S8	Erfolgreich auftreten und kommunizieren	168-42076
15.10. – 19.10.	54937H8	Kombikurs Word und Excel 2016	168-45611
15.10. – 19.10.	61916D8	Zeit- und Selbstmanagement	168-45618
15.10. – 19.10.	66903D8	Digitale Fotoentwicklung mit Lightroom und Composing in Photoshop	168-45618
22.10. – 26.10.	23903W2	Einführung in die Philosophie	168-44776
22.10. – 26.10.	57902D8	CAD I – computerunterstütztes Zeichnen mit AutoCAD	168-45618
22.10. – 26.10.	22905S8	Praktische kognitive Methoden zur Stressreduzierung – Train the Trainer	168-42076

22.10. – 26.10.	54981H8	Access- Programmierung	168-45611
22.10. – 26.10.	72919L8	Englisch VII	168-45936
22.10. – 26.10.	75901M8	Russische Sprache und Kultur I	168-36342
22.10. – 26.10.	61920D8	Querdenken leicht gemacht – Kreativitätstechniken für den Beruf	168-45618
22.10. – 26.10.	66946D8	Finanzbuchhaltung mit DATEV pro – Baustein für FinanzbuchhalterIn	168-45618
22.10. – 26.10.	79X02A4	Lese- und Schreibkompetenz in Beruf und Alltag	168-40086
29.10. – 02.11.	54914H8	Visual Basic.NET 2016 mit Windows 10	168-45611
29.10. – 02.11.	32904W8	Zivilisation trifft auf Barbaricum – Die Römische Kaiserzeit	168-44373
29.10. – 02.11.	61917D8	Führungskraft – und jetzt?	168-45618
29.10. – 02.11.	65911D8	Kaufmännisches Rechnungswesen – Buchführung – kein Buch mit sieben Siegeln	168-45618
29.10. – 02.11.	57910D8	Webseiten erstellen und pflegen mit Typo 3	168-45618
29.10. – 02.11.	16914S8	Schwierige Gesprächssituationen im beruflichen Alltag	168-42076
29.10. – 02.11.	66911D8	InDesign – Von der Visitenkarte zur Broschüre – Aufbaukurs	168-45618
29.10. – 02.11.	72907L8	Englisch III	168-45936

NOVEMBER 2018

05.11. – 09.11.	99904R8	Stressmanagement – Burnout Prophylaxe	168-44703
05.11. – 09.11.	99912R8	Beweglicher werden heißt lebendiger werden – Moshe Feldenkrais	168-44703
05.11. – 09.11.	72924L8	English Business Basics	168-45936
05.11. – 09.11.	77901M8	Chinesische Sprache und Kultur I	168-36342
05.11. – 09.11.	54935H8	Textverarbeitung mit Word 2016	168-45611
05.11. – 09.11.	76907Y8	Spanisch Konversation und Grammatik	168-46858
05.11. – 09.11.	57912D8	Dynamische WEB-Seiten mit PHP MySQL	168-45618
05.11. – 09.12.	66915D8	Bildbearbeitung mit Photoshop – Grundkurs	168-45618
12.11. – 16.11.	99908R8	Betriebliche Gesundheitsförderung	168-44703
12.11. – 16.11.	54987H8	Netzwerktechnik	168-45611
12.11. – 16.11.	74903C8	Italienisch A1 für AnfängerInnen	168-43475
12.11. – 16.11.	73906C8	Französisch B1 leichte Konversation für Fortgeschrittene	168-43475
12.11. – 16.11.	72926L8	English Advanced Professional	168-45936
19.11. – 23.11.	66917D8	Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs	168-45618
19.11. – 23.11.	22904S8	NLP im Beruf – eine Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren	168-42076
19.11. – 23.11.	54989H8	Windows im Netzwerk – Server 2012	168-45611
19.11. – 23.11.	54X74H8	MS Excel VBA-Programmierung	168-45611
19.11. – 23.11.	94902 R8	Umgang mit Demenzkranken	168-44703
19.11. – 23.11.	72912L8	Englisch IV	168-45936
19.11. – 23.11.	77902M8	Japanische Sprache, Kultur I	168-36342
26.11. – 30.11.	74905C8	Italienisch B1 für Fortgeschrittene	168-43475
26.11. – 30.11.	61905D8	Systemische Beratung – Beratungsgespräche erfolgreich führen	168-45618
26.11. – 30.11.	16916S8	Gekonnt vortragen und referieren	168-42076
26.11. – 30.11.	72925L8	English Business Skills	168-45936
26.11. – 30.11.	57906D8	Web-Seitenerstellung mit HTML/CSS – Grundstufe	168-45618

DEZEMBER 2018

03.12. – 07.12.	16910S8	Persönlichkeit und Kommunikation in Beruf und Alltag	168-42076
03.12. – 07.12.	72902L8	Englisch I	168-45936
03.12. – 07.12.	72904L8	Englisch II	168-45936
03.12. – 07.12.	54998H8	MS Office 2016	168-45611
03.12. – 07.12.	76903Y8	Spanisch für AnfängerInnen	168-46858
03.12. – 07.12.	66950D8	Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV	168-45618
03.12. – 07.12.	57903D8	CAD II – computerunterstütztes Zeichnen mit AutoCAD	168-45618
03.12. – 07.12.	66904D8	Digitale Fotoentwicklung mit Lightroom und Composing in Photoshop	168-45618
10.12. – 14.12.	16906S8	Nie wieder sprachlos	168-42076
10.12. – 14.12.	72916L8	Englisch V	168-45936
10.12. – 14.12.	54969H8	Tabellenkalkulation mit Excel 2016- Aufbau	168-45611
10.12. – 14.12.	61913D8	Erfolgreiches Konfliktmanagement im beruflichen Alltag	168-45618
10.12. – 14.12.	66930D8	Programmieren mit Java für Fortgeschrittene	168-45618
10.12. – 14.12.	66922D8	Bildbearbeitung mit Photoshop-Elements – Grundkurs	168-45618
17.12. – 21.12.	16911S8	Ordnung schaffen mit System	168-42076

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) >>>

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der Verbraucherin zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Anmeldungen können auch fernmündlich erfolgen. Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unter Vorbehalt.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Annahmeerklärung der VHS zustande.

(3) Fernmündliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen schriftlich angenommen werden.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS in Verbindung mit der jeweils gültigen Entgeltordnung (Anhang). Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Kursentgelts sowie sonstiger Entgelte.

(2) Kursentgelte sind, sofern nicht ausdrücklich eine andere Regelung festgelegt wurde, spätestens eine Woche nach Kursbeginn fällig. Eine gesonderte Zahlungsaufforderung ergeht nicht.

(3) Auf Antrag kann eine Ratenzahlung gewährt werden; der Restbetrag wird spätestens einen Monat vor Ablauf des Kurses fällig.

5. Durchführung der Kurse

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10, bei mehrsemestrigen Kursen 15 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, findet der Kurs nicht statt. Unter Berücksichtigung der Regelungen des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes kann ein Kurs mit mindestens 7 Personen in einer von der Leitung zu

genehmigenden Kalkulation durchgeführt werden.

(2) Sinkt die Zahl der anwesenden Teilnehmerinnen während des Kurses auf weniger als 5 Personen, kann der betreffende Kurs vorzeitig beendet werden. Hierüber entscheidet die Leitung der VHS.

(3) Für Kurse mit denen besondere Teilnehmergruppen erreicht bzw. besondere Bildungsziele angesprochen werden sollen, kann die Leitung der VHS Sonderregelungen im Rahmen des Haushaltsplans genehmigen.

6. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, gilt die Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3).

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Wird die Mindestzahl der Teilnehmerinnen nach Ziffer 5 nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Kursbeginn. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Kursleitung) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.

(3) Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt nicht nach Ablauf der in Ziffer 4 Absatz 2 genannten Frist entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Stornogebühr von 10,00 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der VHS
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Behinderung, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art
- Verstöße gegen die Hausordnung

Statt einer Kündigung kann die VHS die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Die Möglichkeiten zur Kündigung oder zum Widerruf bestimmen sich nach den gesetzlichen Vorschriften, sofern sich nicht nachfolgend etwas anderes ergibt.

(2) Eine Kündigung kann dabei grundsätzlich nur bis zum Ende des jeweiligen Semesters bzw. bis zum terminlichen Ende der angesetzten Kurseinheiten erfolgen. Das Vorhandensein von Kündigungsgründen, die im Verantwortungsbereich der Vertragspartnerin (z. B. schwere Erkrankung) liegen, ist durch Vorlage entsprechender Nachweise zu belegen.

(3) Die Höhe der Rückzahlung von bereits entrichteten Kursgebühren aufgrund einer rechtmäßigen Kündigung wird stets nach dem Verhältnis der bereits abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung berechnet.

(4) Zusätzlich zu den gesetzlichen Kündigungsmöglichkeiten kann die Vertragspartnerin den Vertrag außerdem kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung aufgrund von organisatorischen Änderungen (vgl. Ziffer 6) für sie persönlich unzumutbar geworden ist.

(5) Bei einer Kündigung, deren Kündigungsgrund nicht in dem Verantwortungsbereich der VHS liegt, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 € je gekündigten Vertrages erhoben. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind, als die vereinbarte Bearbeitungsgebühr.

(6) Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin bedürfen der Schriftform (z. B. Brief, Fax, E-Mail).

(7) Es wird auf § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB hingewiesen, nach dem ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher nicht besteht, sofern der Vertragsgegenstand Veranstaltungen betrifft, die im Zusammenhang mit einer Freizeitbetätigung stehen.

(8) Im Falle von bestehenden gesetzlich Widerrufsrechten wird darauf hingewiesen, dass die Widerrufsfrist 14 Tage beträgt und der Widerruf ohne die Angabe von Gründen erfolgen kann. Die Frist beginnt mit Erhalt der Widerrufsbelehrung, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

(9) Der Widerruf bzw. die Kündigung ist zu richten an:
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover
Burgstraße 14, 30159 Hannover

9. Urheberrecht

(1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

(2) Jede Teilnehmerin an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lernzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

10. Datenschutz

Die VHS Hannover unterliegt den Regelungen des Niedersächsischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Vertragsdurchführung der Veranstaltungen setzt die VHS automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Geschlecht, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Einteilung weiblich/männlich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der VHS übermittelt. Die Teilnehmerinnen stimmen der Verarbeitung ihrer Daten bei der Anmeldung zu.

Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

11. Haftung

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrages gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

12. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

(3) Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsbestandteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Dies gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

(4) Diese AGB treten mit Wirkung zum 01.12.2017 in Kraft. Alle früheren AGB verlieren damit ihre Gültigkeit.

ENTGELTORDNUNG (ANHANG ZU DEN AGB)

Präambel

Die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule der Landeshauptstadt Hannover (VHS) stellt das Grundangebot an Erwachsenen- und Weiterbildung für alle Bürgerinnen und Bürger sicher. Sie gestaltet die Entgelte und Ermäßigungen so, dass die Teilnahme allen Bürgerinnen und Bürgern ermöglicht wird. Die Kurse und Veranstaltungen sind in ihren Aufwendungen und Erträgen zu kalkulieren. Dabei sind die Verwendung der öffentlichen Mittel und das jeweilige Gesamtbudget zu berücksichtigen.

1. Kursentgelte

1.1 Das Kursentgelt beträgt mindestens 2,50 € je Unterrichtsstunde.

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

1.2 Das Kursentgelt beträgt mindestens 2,70 € je Unterrichtsstunde für Sprachkurse oberhalb GER B1, für mathematische, naturwissenschaftliche und technische Zertifikatskurse, für Kurse in denen Spezialwissen für handwerkliche und kaufmännische Berufe vermittelt wird, für EDV-Kurse.

1.3 Für Sprachkurse, die der beruflichen Weiterbildung dienen und/oder auf besondere Abschlüsse vorbereiten, für spezielle berufsqualifizierende Aus- und Weiterbildungsangebote beträgt das Entgelt mindestens 3,45 € je Unterrichtsstunde.

1.4 Für Kurse, die der politischen Bildung und der Familienbildung zuzuordnen sind und für alle Gesprächskreise für Seniorinnen und Senioren beträgt das Entgelt mindestens 1,25 € je Unterrichtsstunde.

1.5 Für die Kurse des Zweiten Bildungsweges (außer den Vorbereitungskursen auf den Haupt- bzw. Realschulabschluss) beträgt das Entgelt mindestens 1,60 €. Für Kurse, die auf den Realschulabschluss (Tages- und Abendrealschule) vorbereiten, wird ein monatliches Entgelt von 60,00 € erhoben.

Für Kurse, die auf den Hauptschulabschluss vorbereiten, wird ein Mindestentgelt von 27,00 € pro Semester erhoben.

1.6 Für Kurse, in denen Erwachsene das Lesen und Schreiben lernen können, wird ein Mindestentgelt von 30,00 € pro Semester erhoben.

1.7 Für Kurse im Bereich der Behindertenpädagogik, die der Integration von Behinderten und Nichtbehinderten dienen, beträgt das Entgelt mindestens 1,25 € je Unterrichtsstunde.

1.8 Bei Kursen und Veranstaltungen mit besonderem Profil, besonders hohem Aufwand oder besonderen Marktchancen können die Kursentgelte entsprechend erhöht oder gemindert werden.

2. Mindestentgelt

2.1 Das Mindestentgelt inkl. Bearbeitungsentgelt wird pro Kurs und Semester erhoben. Es beträgt für Kurse mit

- 1 bis 8 Unterrichtsstunden: 7,00 €
- 9 bis 16 Unterrichtsstunden: 12,00 €
- über 16 Unterrichtsstunden: 25,00 €

Die Regelungen unter 1.5 und 1.6 bleiben davon unberührt.

2.2 Die Mindestentgelte für Maßnahmen, bei denen die VHS als Trägerin tätig wird und bei denen Zuschüsse Dritter zu erwarten sind, werden von der Leitung der VHS gesondert festgesetzt.

2.3 Für Veranstaltungen, die die Volkshochschule in Kooperation mit Institutionen, Organisationen und Vereinen durchführt, kann die Leitung der VHS sowohl ermäßigte als auch höhere Mindestentgelte festsetzen.

3. Zuschläge

3.1 Für die Nutzung von technischen Einrichtungen, Geräten und Fachräumen, Arbeitsmaterial, das von der Volkshochschule zur Verfügung gestellt wird, sowie anderen zusätzlichen Leistungen werden Zuschläge je Teilnehmerin und Teilnehmer und je Unterrichtsstunde erhoben.

3.2 Für VHS-interne Prüfungen wird eine Prüfungsgebühr von bis zu 31,00 € erhoben. Für VHS-interne Prüfungen, die von der IHK anerkannt werden, wird eine Prüfungspauschale durch die Leitung der VHS festgesetzt.

4. Sonstige Entgelte

4.1 Ausstellen von Bescheinigungen bei 75 % Anwesenheit:

- Bescheinigung je Kurs innerhalb eines Jahres: 3,00 €
- Bescheinigungen für Kurse, die länger als 1 Jahr beendet sind: 5,00 €

4.2 Bearbeitungsentgelt je Anmeldung für

- einsemestrige Kurse: 7,00 €
- mehrsemestrige Kurse: 14,00 €

Davon ausgenommen sind Vortragsreihen, Selbsthilfegruppen, Auftragsmaßnahmen bzw. drittmittelfinanzierte Kurse.

4.3 Für Kursangebote mit bis zu sechzehn Unterrichtsstunden sowie Wochenend- und Blockveranstaltungen kann ein reduziertes Bearbeitungsentgelt erhoben werden.

5. Ermäßigungen

5.1 Die unter den Ziffern 2, 3 und 4 genannten Zuschläge, Mindestentgelte und sonstigen Entgelte sind grundsätzlich in voller Höhe zu zahlen.

5.2 Ermäßigungen auf das Kursentgelt erhalten Teilnehmende auf Antrag, wenn Sie einen für den Kursbeginn gültigen entsprechenden Nachweis vorlegen.

- Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld: 50 %
- Rentnerinnen und Rentnern, Ruhegehaltsempfängerinnen und Ruhegehaltsempfänger nach beamtenrechtlichen Vorschriften, soweit deren Haushaltseinkommen monatlich unter 930 €, bei Ehepaaren unter 1.200 € liegt: 50 %
- Kinder, SchülerInnen und TeilnehmerInnen an Freiwilligendiensten gem. JFDG (FSJ, FÖJ) sowie ordentlich Studierende im Sinne des Sozialversicherungsrechts [Immatrikulation an einer Hochschule/Fachschule im Rahmen eines Vollzeitstudiums, wobei bei einer begleitenden Beschäftigung das Studium den Schwerpunkt der Arbeitsleistung darstellt (max. 20 Stunden/Woche).]: 50 %
- Als StudentInnen gelten nicht GasthörerInnen, TeilnehmerInnen an berufsbegleitenden Studiengängen, FernstudentInnen sowie Studierende während eines Urlaubssemesters.
- Ehrenamtscard: 50 %
- Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt/ Sozialhilfe (SGB XII), Arbeitslosengeld II/Sozialgeld (SGB II), Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII): 100 %
- Hannover-Aktiv-Pass: 100 %

Dasselbe gilt auch für die Familienangehörige dieser Gruppen, soweit sie keine weiteren Einkünfte haben. Die Leitung der VHS kann darüber hinaus im Einzelfall weitere Entgeltermäßigungen gewähren.

5.3 Im Einzelfall kann die Leitung der VHS für die unter den Ziffern 1 – 4 genannten Zuschläge und Entgelte Ermäßigungen gewähren.

6. Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt am 01. Juni 2017 in Kraft.

STICHWORTVERZEICHNIS >>>

A	Chinesisch	66	Gesundheitsbildung	82 ff	Layout und Gestaltung	186	
Abnehmen	84	Chinesische Küche und Kultur	117	Getränke	124	Lebensmittelkonservierung	122
Abendrealschule	193	Coaching	169	Gewerkschaften	163 f	Leder	141
Achtsamkeit	91	Computer für Ältere	188 f	Gewichtsreduktion	83 f	Lehrgänge	107 ff, 143
Acrylmalerei	130, 132, 134	D		Gimp	185	Lesen und Schreiben	152, 156, 196
Afrikanische Küche	121	Darmgesundheit	83	Goldschmieden	141	Lightroom	186
Aikido	89	Datensicherung	182	GPS	81	Lohn- und Gehaltsabrechnung	174
Ältere	157 ff	Dänisch	18	Griechisch	70	Lösungsorientierte Systemische Beratung	144
Allergien	84	DATEV	175	Griechische Küche	118 f		
Aktzeichnen	133	Der gesunde Mittwochabend	82 ff	Griechischer Volkstanz	127	M	
Alphabetisierung	196	Design in 3D	186	Grundbildung	194	Macht der Bilder	164
Altertumswissenschaftliche Vorträge	134	Desserts	123	H		Macintosh	183
Analphabetismus	196	Dessous	138, 139	Häkeln	140	Make-up	93
Android	182, 188 f	Deutsch als Fremdsprache	21	Haltbarmachen	113	Malen	130 ff
Antiautoritäre Erziehung	162 f	Digitalfotografie	135 ff	Handwerk kreativ	140 f	Männer Yoga	100
Apfel	113, 114	Dinosaurier	80	Hannover lernt jung	160 f	Märchen	111, 144
Apple System	182	Die 68er-Bewegung	162 f	Hannoversche Arbeiterbewegung	163 f	Marketing	170
Apps	184	E		Hauptschulabschluss	192	Marokkanische Küche	116
Aquarell	131, 134	eBay	183, 190	Hausmittel	92, 105	Massage	90
Arabisch	65	EDV	178 ff	Hebräisch	68	Mathematik	197, 198
Arbeitsrecht für Abrechnung	174	EDV für Ältere	188 f	Heilpraktiker/in für Psychotherapie	108	Medien	164 f
Argumentationstraining gegen Alltagsrassismus	166	E-Mail	179, 183, 190	Herzgesundheit	82, 87	Meditation	91 f
Arthrose	85	Ehrenamt	108 f	Hindi	67	Metallverarbeitung	141
Astronomie	81	Elementarbildung	196	Hochsensibel	149	Mietrecht für Senioren	157
Atmung	85 f	Englisch Angebotsübersicht	23	Holzverarbeitung	154	Mitmachttagung	151
Aufstand	162 f	Englisch Bildungsurlaub	34	Hörgeschädigte	151 ff, 159	Moderation	168
Aufstrichküche	121	Englisch für den Beruf	36	Hörtraining	153	Mongolische Küche	118 f
Augenentspannung	90	Englisch Prüfungsvorbereitung	35	Hospizarbeit	84, 109	Mundabsehen	153, 159
AutoCAD	187	English 'Extra'	22	Hülsenfrüchte	121	Museum	130, 131, 158 f
Autogenes Training	90	Entspannung	90 ff	Hypnose	83	Musik	93, 128, 153, 165, 110
Autobiografisches Schreiben	158	Erben	151	I		Musiktheater	128
Ayurveda	90	Ernährung 55+	83, 85 ff, 154, 160	InDesign	186	N	
Ayurvedische Küche	115	Establishment	163	Indische Küche	115, 116, 120	Nähen	138 f
B		Europa	7	Inklusion	151 ff	Natur- und Landschaftsfotografie	136
Babysitting	161	Europäischer ComputerPass Xpert	178	Interkulturelle Begegnungen	16	NDR-Radiophilharmonie	128, 129
Backen	123	Excel	179, 181 f	Interkulturelle Kompetenz	147	Neuro-Linguistisches Programmieren	144
Ballett	128	F		Internationale Küche	115 ff	Nazigeneration	162
Bäume	78	Facebook	184	Internet	178, 190	Networking	170
Baufinanzierung	150	Fachkraft für Lohn und Gehalt	173	iPad/iPhone	183	Niederländisch	52
Begegnungen mit China	75	Fachkraft Personalabrechnung	173	Italienisch	47	Norwegisch	53
Begegnungen mit Griechenland	75	Fahrradwartung	154	IT-Sicherheit	179, 182	Novemberrevolution	163 f
Begegnungen mit Indien	75	Faire Woche 2018	125	lwrit	68	NS-Gefühlserbschaften	162 f
Behinderung	151 ff	Fast Food	113	J		O	
Berliner Hocker	154	Faszien	94 f	Japanisch	68	Offene Hochschule	197
Betriebliches Steuerrecht	175	Feldenkrais	88	Japanische Teezeremonie	117	Office	179 ff
Bewegung	86 ff	FernUniversität Hagen	197	Java	188	Ölmalerei	136 ff
Bewerbung	168	Filzen	140	Jimdo	184	OneNote	182
Bienen	80	Fischgerichte	124	Junge VHS	160 f	Online-Marketing	183
Bilanzierung	175	Fitness	87 ff	K		Oper	128
Bilder einer Ausstellung	130	Finanz- und Lohnbuchhaltung	173	Keramikarbeiten	141	Ordnungsmacht	163 f
Bildbearbeitung	142 f, 186	FinanzbuchhalterIn	173	Kochen	79 f, 90, 94, 112 f, 125	Outlook	179, 182
Bildungsberatung	200	Finnisch	40	Kochen für AnfängerInnen	123	P	
Bildungsurlaub		Fleischgerichte	115, 117	Kochen für Männer	124 f	Patientenverfügung	150
mit Behinderung	152, 153	Flirtkurs 50+	160	Körperpflege	92 f	Persisch	71
Bloggen mit Wordpress	184	Fotografie	135 ff	Kommunikation	142 ff, 169	Pilzen	113, 121
Brot backen	123	Fotos bearbeiten	189, 190	Kompetenzen	142 ff	Pflanzen	78 ff
Buchführung	174	Französisch	41	Konzert	128, 129	Philosophie	126, 127, 158
Buddhismus	92	Frauenkurse	99 f, 104 f, 154, 156, 158	Konfekt	114	Photoshop	136 ff, 186
Bühne	128, 129	Fuß-Fitness	85	Kräuterwanderungen	79 f	Pilates	89
Bürgerdialog	7	Führung	169, 171	Kreatives Schreiben	127	Politische Bildung	162 f
Businessyoga	100	G		Kreolische Küche	119	Politisch-kulturelle Revolte	162 f
C		Garten	78 f	Kroatisch	69	Polnisch	71
Cloud	184	Gebärdensprache	153	Kroatische Küche	118	Polnische Küche	120
Collage	135	Gemüse	122	Kürbis	121	Portraitfotografie	136 f
Corel Draw	186	Geschichte	126	L		Portraitzeichnen	131, 133
		Gesprächsrunden	157 f	Lachyoga	91	Portugiesisch	53
				Latein	51	PowerPoint	180, 181
						Programmierung	181, 187 f

SERVICE

Progressive Muskelentspannung	92	Serienbriefe	181	Thailändische Küche	115	Windows für Umsteiger	180
Projekte mit MS-Project	182	Seniorenstudium	157	Theater	111, 128, 129	Wintersuppen	122
Prüfungen und Zertifikate	214 f	Sexualitäts- und		Themenabend	165	Wirbelsäulengymnastik	87
Psychische Gesundheit	105 f, 110 f	Männlichkeitsentwürfe	163	Tinnitus	86	Word	179, 181, 189
Psychoonkologie	110	Sitzgymnastik	159	Tunesische Küche	119	Wordpress	184
Q							
Qi Gong	100 ff	Skandinavisches Buffet	120	Türkisch	74	X	
Qualitätsmanagement	170	Sketchen	133	Türkische Küche	117, 119, 120	Xpert Culture Communication Skills® 147	
R							
Radierung	131	SketchUp	187	U			
Realschulabschluss	192	Smartphone	183, 188 f	Ukrainisch	74	Y	
Recht und Finanzen	150, 174	Smartphone Club	188	Ungarisch	74	Yoga	93 ff
Rhetorik	148 ff, 169	Spanisch	55	Ungarische Küche	116	Yoga für den Rücken	94, 98
Reiseplanung	190	Spanische Küche	118	V			
Resilienz	83, 111	SPD	163	Vegan	116, 121, 122	Yoga für Brustkrebspatientinnen	96
Rücken	86 f	Sprengel Museum	130, 131	Vegetarisch	121, 122	Yoga für Frauen	94, 99 f
Russisch	72	Schlagzeile	164 f	Videobearbeitung am PC	185	Yoga für Mama und Baby	95
Rundgang		Stadtteilorientierte Deutschkurse	202 f	Vogelkunde	80	Yoga für Männer	100
zur jüdischen Lokalgeschichte	164	Statistiken	165	Vorsorgevollmacht	150	Z	
S							
Schlaf	85	Steno	176	Vorträge	150, 129	Zielgruppen	151 ff
Schlagzeile	164 f	Sternwarte	81	W			
Schmerzen	82	Steuern	150	Weihnachten	7, 122 f	Zeichnen	131, 132
Schminkkurs	93	Stressbewältigung	90 ff, 97	Weihnachtliches Backen	123	Zukunft der EU	7
Schreiben	127, 143, 156	Stricken	140	Wanderungen	79 f	Zweiter Bildungsweg	191
Schüßler-Salze	83	Studentenbewegung	162 f	Wandern und Kochen	79 f		
Schulabschlussbezogene Kurse	192	Sturzprophylaxe	85	Web-Seitenerstellung	184		
Schule für Erwachsene	191	Suchtkrankenhelfer	108	Wechseljahre	105		
Schwedisch	54	T					
Schweißen	141, 154	Tabellenkalkulation	179, 181 f	Wein	124		
Selbsthilfegruppen	151 f	Tablet	183 f, 188 f	Weiterbildungsangebote	160		
Selbstverteidigung	103 f, 156	Tai Chi	102 ff	Werkstattkurse	152		
Senioren Computer Club	190	Tanz	129	Werkzeug- und Maschinenkunde	154		
		Tartes	123	WhatsApp	189		
		Tastschreiben	176	Whisky	124		
		Teamentwicklung	170	Wildkräuter und -früchte	79 f		
		Textverarbeitung	179, 181	Windows	178, 180 f, 189		
		Thailändisch	73				

i Das nächste Halbjahresprogramm Frühjahr 2019 erhalten Sie Anfang Januar im Haus der VHS, in VHS Nebenstellen, in Buchhandlungen, Büchereien, Stadtteilkulturzentren, Kulturtreffs und Sparkassen.

KALENDER AUGUST 2018 – MÄRZ 2019

AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ferientermine der allgemein bildenden Schulen Niedersachsen

Rest Sommerferien: 01.08. – 08.08.2018 • Herbstferien: 01.10. – 12.10.2018

Weihnachtsferien: 24.12.2018 – 04.01.2019 • Winterferien: 31.01. – 01.02.2019

Ferientermine und Feiertage sind rot markiert. Bitte beachten Sie, dass an diesen Tagen in der Regel kein VHS-Kurs in einer Schule stattfinden kann.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung/en an und verpflichte mich zur Zahlung.

Mindestalter: 16 Jahre. Für Kurse des 2. Bildungsweges und Deutsch als Fremdsprache bitte nur persönliche Anmeldung.

Kursnummer und Kurstitel

Kursnummer und Kurstitel

Name und Vorname

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon (tagsüber)/Fax

Handy (für kurzfristige Benachrichtigung per SMS)

E-Mail

Anmeldebestätigung an E-Mail-Adresse: ja nein

NUR ZUR STATISTIK

§ 9 Abs.2 NDStG

(Angabe ist freiwillig)

- männlich
- weiblich
- unter 18 Jahre
- 18 bis 24 Jahre
- 25 bis 34 Jahre
- 35 bis 49 Jahre
- 50 bis 64 Jahre
- 65 bis 74 Jahre
- ab 75 Jahre

Ich bin damit einverstanden, dass das Kursentgelt abgebucht wird. TeilnehmerIn = KontoinhaberIn: ja nein

Das SEPA Lastschrift-Mandat liegt vor. Das SEPA Lastschrift-Mandat füge ich bei (siehe Rückseite).

Ich überweise das Kursentgelt. Barzahlung EC-Cash

KONTO: VHS HANNOVER · Sparkasse Hannover · IBAN DE82 2505 0180 0000 5974 06 · BIC SPKHDE2HXXX

DATENSCHUTZ

Die VHS Hannover erhebt zur vertraglichen Abwicklung von VHS-Kursen (Anmeldung, Durchführung, Abrechnung), Beratungen, Einstufungen und bei Schulabschlussbezogenen Kursen und Umschulungen personenbezogene Daten und verarbeitet diese. Die VHS verarbeitet die Daten nach Art. 6 Absatz 1 Buchstabe b) der DS-GVO. Es handelt sich hierbei um Verarbeitungsvorgänge, die für die Erbringung der genannten Leistungen notwendig sind oder um Verarbeitungsvorgänge, die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind. Weiterführende Info zum Datenschutz: www.vhs-hannover.de/dsgvo

WIDERRUFSBELEHRUNG

Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage und der Widerruf kann ohne die Angabe von Gründen erfolgen. Der Widerruf bedarf der Schriftform (z. B. Brief, Fax, E-Mail). Die Widerrufsmöglichkeit besteht nur, wenn der Vertrag außerhalb der Geschäftsräume der VHS, bspw. per Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet geschlossen wurde (Fernabsatz). Die Frist beginnt mit dem Erhalt der Widerrufsbelehrung, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover, Burgstraße 14, 30159 Hannover · info.vhs@hannover-stadt.de

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Hannover an. Die AGB sind im Halbjahresprogramm der VHS abgedruckt und können im Internet unter www.vhs-hannover.de/agb sowie in der Anmeldung der VHS in der Burgstraße eingesehen werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift des Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

Unterschrift des Kontoinhabers

ERMÄSSIGUNGSANTRAG (Zutreffendes bitte ankreuzen!)

! Bitte beachten Sie, dass das Mindestentgelt und eventuelle Zusatzkosten nicht ermäßigt werden.

- EmpfängerIn von Arbeitslosengeld 50 % + Zusatzkosten
- EmpfängerIn von · Hilfe zum Lebensunterhalt/Sozialhilfe (SGB XII)
 Arbeitslosengeld II/Sozialgeld (SGB II) · Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII) Mindestentgelt + Zusatzkosten
- HannoverAktivPass Mindestentgelt
- Kinder, SchülerInnen und TeilnehmerInnen an Freiwilligendiensten gem. JFDG (FSJ, FÖJ)
 sowie ordentlich Studierende im Sinne des Sozialversicherungsrechts (siehe AGB VHS Hannover) 50 % + Zusatzkosten
- RentnerIn oder RuhegehaltsempfängerIn,
 soweit das Haushaltseinkommen monatlich unter 930 Euro, bei Ehepaaren unter 1200 Euro liegt 50 % + Zusatzkosten
- Sonstige Gründe
- BAMF KB1 BAMF KB2

Hiermit erkläre ich verbindlich, dass die von mir gemachten Angaben im Ermäßigungsantrag zutreffen. Einen gültigen Nachweis lege ich in Kopie bei.

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift des Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

Gläubiger-Identifikationsnr: DE34VHS00000024189



Tel. (0511) 168-44783
Fax (0511) 168-41532
info@vhs-hannover.de
www.vhs-hannover.de

Landeshauptstadt Hannover
Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover
Burgstraße 14
30159 Hannover

ERTEILUNG SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Mandatsreferenz (Dieses Feld bitte freilassen – wird von der Landeshauptstadt Hannover vergeben!)

Name und Vorname (KontoinhaberIn)

Bitte auf jeden Fall ausfüllen!

Straße und Hausnummer

Bitte auf jeden Fall ausfüllen!

Postleitzahl und Ort

Bitte auf jeden Fall ausfüllen!

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Landeshauptstadt Hannover, Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Landeshauptstadt Hannover, Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstituts

DE

IBAN (22-stellig)

BIC (11-stellig) Nur für Konten außerhalb Deutschlands

Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich, für ausreichend Deckung auf dem angegebenen Konto zu sorgen und evtl. Kosten, die infolge mangelnder Deckung entstehen, zu übernehmen, sowie Änderungen der Bankverbindung der Volkshochschule Hannover umgehend mitzuteilen.
Die Kündigung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Lastschriftmandats muss schriftlich erfolgen.

Ort, Datum

Unterschrift

Das Buch dazu hat



DECIUS



Besuchen Sie unseren **Hueber Infopunkt**
in der Sprachenabteilung

Hueber

Freude an Sprachen

Alles auf einen Blick –
breites Programmangebot
für Fremdsprachen
und DaF/DaZ

Foto: Getty Images/Blend Images/JGI/Tom Grill

Hueber

**Buchhandlung DECIUS
an der Markthalle**

Marktstraße 52

Tel.: (05 11) 3 64 76 10

www.decius-hannover.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**HAN
NOV
ER** 

**Deine Zukunft bei der
Landeshauptstadt Hannover**

SO SPITZE!

Erfahre mehr über uns! Ob Ausbildung, Studium oder Job –
sieh dich bei uns um: 30 verschiedene Berufe warten auf dich unter
www.hannover-bildet-aus.de und
www.karriere-stadt-hannover.de oder auf
www.facebook.com/ausbildung.lhh

