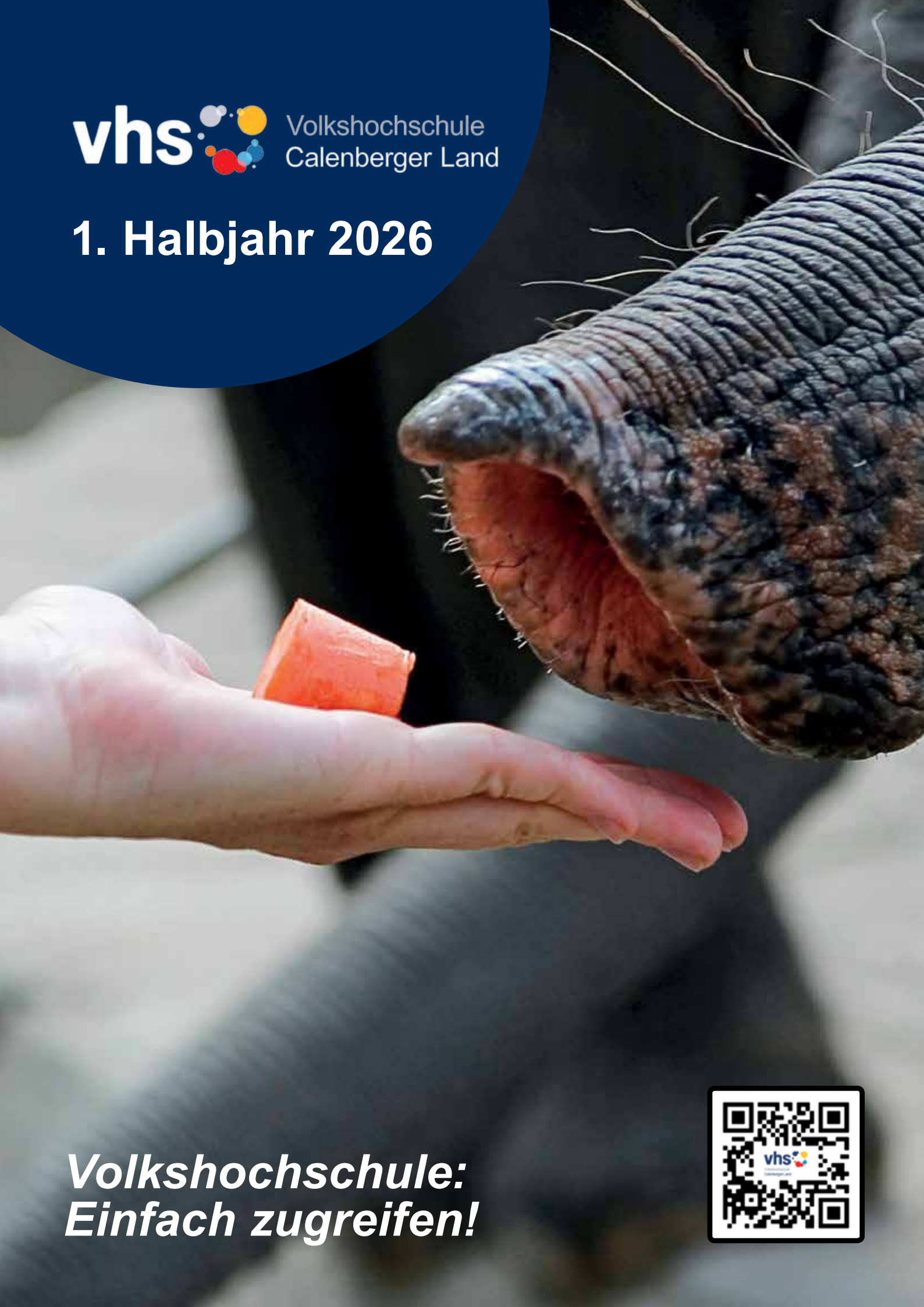


1. Halbjahr 2026



***Volkshochschule:
Einfach zugreifen!***





Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel.

**Volle Power fürs
Zuhause.
Besser finanzieren
mit uns.**



Weil's um mehr als Geld geht.



**Stadtsparkasse
Barsinghausen**



Kersten Prasuhn

Magische Momente

Das wichtigste an einem VHS Kurs ist der Moment, wo es zwischen dem Dozenten / der Dozentin und den Teilnehmenden „funkt“, d. h. eine Verbindung entsteht, die für die gesamte Veranstaltung das Lernen fördert und die Stimmung hebt. Ich nenne das den „magischen Augenblick“. Dieser Moment lebt von der Beteiligung aller.

Die „Idee Volkshochschule“ basiert auf Beteiligung: Jemand verfügt über Kenntnisse und möchte sie anderen vermitteln. Wir fragen Sie im Jahr 2026 als Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Was müssten wir noch besser machen? Wie können wir diejenigen, welche unsere Kurse besuchen, (weiter) begeistern und neue Teilnehmende gewinnen? Wir organisieren dazu je eine Veranstaltung in unseren Geschäftsstellen. Vielleicht haben Sie Interesse, Ihre Erfahrungen mit Volkshochschule bzw. Ihre Ideen für Volkshochschule einzubringen.

Die Termine:

Barsinghausen:	21.04.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	261-12000B
Seelze:	02.06.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	261-12001L
Springe:	04.06.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	261-12002S
Gehrden:	06.10.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	262-12003G
Ronnenberg:	15.09.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	262-12004R
Wennigsen:	10.11.2026,	17:00 - 20:15 Uhr	262-12005W

Diese Veranstaltungen sind kostenfrei. Melden Sie sich gerne an!

Gemeinsam für Bildung – die VHS Calenberger Land



123rf scottbetts2

Das Programmheft:

Seit dem letzten Semester erhalten Sie das Programmheft nicht mehr per Post. Es liegt in allen Geschäftsstellen und an diversen Verteilstellen aus. Wenn Sie Ideen haben, wo Sie Ihr Programmheft darüber hinaus gerne in der Auslage hätten: Teilen Sie uns das mit. Wenn Sie das Programmheft weiter in Ihrem Briefkasten vorfinden möchten: Ein Anruf oder eine Mail genügen und wir senden es Ihnen zu.

Auf unserer Homepage finden Sie einen Blätterkatalog, der sich digital bedienen lässt. Probieren Sie das gerne einmal aus. Von diesen „Flipbook“ aus lassen sich die gewünschten Kurse auch direkt ansteuern, sodass Sie sich anmelden können.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team



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



VHS business, Junge VHS, Politik,
Kultur & Inklusion

Kersten Prasuhn

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



Aktiv & Gesund

Nadja Heinrichs

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



Sprachen unserer Welt, Politik,
Kulturelle Bildung, Kreativität

Christina Heinrichs

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



Mensch & Gesellschaft,
Arbeit & Beruf

Charlotte Wienäber

Telefon 05105 5216-37
charlotte.wienaeber@vhs-cl.de



Deutsch & Integration

Anja Horak

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



VHS business, Digitale Bildung,
Arbeit & Beruf

Anna-Maria Winkler

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



Sports & more,
Anmeldung & Verwaltung

Franziska Hase

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



Pädagogische Assistenz BSK
und Lehrkraft

Magdalena Szybkowska-Wille

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



Beratung Integrationskurse

Iolanta Gramatikova-Hafez

Telefon 05105 5216-20
iolanta.gramatikova@vhs-cl.de



Verwaltung & Anmeldung
Administration Integrationskurse

Simone Körber

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



Verwaltung Integrationskurse

Wadad Abou Zaki

Telefon 05105 5216-21
wadad.abou-zaki@vhs-cl.de

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



Anmeldung & Verwaltung,
Administration

Marc Rehse

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



Anmeldung & Verwaltung

Yvonne Steinke

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



Kassenleitung

Stefanie Ganz

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

Gehrden/Wennigsen



Haustechnik & Ass. Administration

Sascha Krüger

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



Haustechnik

Sabine Fiege

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



Anmeldung & Verwaltung

Michaela Beermann

Telefon 05108 9189-11
michaela.beermann@vhs-cl.de

Ronnenberg



Anmeldung & Verwaltung

Tanja Samek

Telefon 0511 920275-80
tanja.samek@vhs-cl.de

Springe



Anmeldung & Verwaltung

Kirsten Wenzel

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



Verwaltung Integrationskurse

Desirée Abel

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

Seelze



Anmeldung & Verwaltung

Tamara Wicharz

Telefon 0511 260436-64
tamara.wicharz@vhs-cl.de



Verwaltung Integrationskurse

Elzbieta Grunow

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



Projekt „Miteinander in Toleranz“

Annika Ahlfs

Telefon 0176 6443 5830
annika.ahlfs@vhs-cl.de

Lehrerinnen der VHS Calenberger Land im Bereich Deutsch



Sachra Budnitskiy
sachra.budnitsky@vhs-cl.de



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



Natallia Kanstantsinava
natallia.kanstantsinava@vhs-cl.de



Walburga Neubacher
walburga.neubacher@vhs-cl.de



Swetlana Blohm
swetlana.blohm@vhs-cl.de



Zhanna Kotzan
zhanna.kotzan@vhs-cl.de



Erzsebet Berta
erzsebet.bertha@vhs-cl.de

AUSGEBILDET

CI, Mathe und Knigge: Wir helfen weiter



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

vhs Volkshochschule
Calenberger Land

VHS Business – Bildung auf Bestellung

© Edu. Anton / anagelsh / Anne Sator



Summertime



MENSCH & GESELLSCHAFT

Historisch-politisches Colloquium	23
Politik & Zeitgeschehen	24
Ökologie	27
Philosophie & Religion	29
Vorsorge & Finanzen	30
Gesund bleiben	31
Pädagogik	34
Kindertagespflege online	37
Familienbildung	38



ARBEIT & BERUF

Selbstmanagement	40
Führung und Teamkultur	43
Arbeit im Wandel	44
Lehrgänge	45
Kaufmännische Weiterbildung	
Studiengänge / Xpert	50



DIGITALE BILDUNG

KARRIERE	56
Basiskompetenzen	56
Wissens Boost	56
STAMMTISCHE/ TREFFS	56
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)	58
WINDWOS	59
Einstieg in den PC	60
Sicherheit	61
Internet	62
MS OFFICE	63
Excel	64
PowerPoint	65
Outlook	65
LINUX	66
LIBRE OFFICE	66
macOS	67
THUNDERBIRD	67
PHYTON	67
TABLET & SMARTPHONE	
Android	68
Apple	69

DIGITALE WERKZEUGE

System & Hardware	70
Virtuelle Realität (VR)	70
Soziale Netzwerke	71
Webseiten	71
Mobilität	72
Gesundheit	72

BILDBEARBEITUNG

Adobe	73
Canva	74
Cewe	75

DIGITALFOTOGRAFIE

Ausstellungen in der VHS	78
--------------------------	----



KULTURELLE BILDUNG

Literatur	80
Theater	80
Gitarre & Ukulele	80
Schreibwerkstatt	81
Schriften & Lettering	82
Opern	82
Natural Journaling	84
Zeichnen & Malen	84
Acryl & Aquarell	85
Schweißen	88
Mosaiktechnik	86
Schmieden	86
Papierkunst	86
Weidenflechten	87
Töpfern	87
Steinbildhauen	88
Handwerkern	88
Textiles	89
Musik	89
Rhythmen der Karibik	91
Drums & Trommeln	91
Saxophon	91



SPRACHEN

Referenzrahmen Sprachen	94
Deutsch & Integration	95
Deutschprojekte & Sprechzeiten	96
Online Sprachangebote	98
Englisch	99
Französisch	104
Italienisch	108
Spanisch	110
Russisch	115

Dänisch	115
Isländisch	115
Niederländisch	116
Portugiesisch	116
Polnisch	116
Arabisch	114
Gebärdensprache	117
Sprache & Kochen	117



AKTIV & GESUND

Stressbewältigung	120
Entspannung	123
Psychische Gesundheit	126
Naturheilkunde	126
Gesundheit im Alter	127
Pilates	127
Yoga	128
Feldenkrais	133
Qi-Gong & Tai Chi	134
Sataiho	135
Gymnastik & Fitness	135
Rückengesundheit	136
Gesund erhalten	139
Aqua-Fitness	139
Tanz	140
Sports and More	141
Gesundheit & Ernährung	144
Kochen, backen & gesund genießen	143
Ökologie, Natur & Umwelt	150



Volkshochschule
Calenberger Land

ALLGEMEIN

Herzlich Willkommen	3
Übersicht Bildungsurlaube	8
Dozenten Fortbildung	10
Bibliotheken & Museen	150
vhs Business	152
Geschäftsstellen & Unterrichtsräume	154
AGB	160
An- und Abmeldebedingungen	161
Stichwortverzeichnis	162
Datenschutzbestimmungen & Impressum	163

ANMELDUNG – AUCH KURZFRISTIG MÖGLICH!

Schriftlich/Telefonisch

Unter Verwendung der Anmeldekarten.

Telefonisch in jeder unserer Geschäftsstellen möglich.

Persönlich

In allen Geschäftsstellen der VHS Calenberger Land zu den Öffnungszeiten.

Internet/E-Mail

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

Deutsch als Fremdsprache/Integration

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



Neues Angebot in diesem Semester



Bildungsurlaub

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

Siehe Seite 148



Online Angebote



Kindertagespflege – Fortbildung



Kindertagespflege – Qualifizierung

Mehr Resilienz am Arbeitsplatz

Siehe Seite 120

Warnemünde

So., ab 22.03.26, 18:00 - 20:15 Uhr,

6 Termine, Hotel Am alten Strom,

Gebühr: 969 €

Susanne Heimes

22801B

Digitale Resilienz zwischen Beruf und Familie

Siehe Seite 41

Barsinghausen

Mo., 11.05. - Mi., 13.05.26, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 247,50 €

Gabriele Spindler

22802B

Krisenmanagement: Sicher durch Krisen führen

Siehe Seite 42

Empelde

Mi., 15.04. - Fr., 17.04.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 180 €

Marc Zocher

22802R

Kommunikation professionell gestalten – Klarheit, Wirkung und Souveränität

Siehe Seite 42

Barsinghausen

Mi., 18.03. - Fr., 20.03.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 223,50 €

Hans Ahrens

22803B

Projektmanagement Grundlagen – Praxisnahe Methoden für Ihren Projekterfolg

Siehe Seite 44

Letter

Mi., 15.04. - Fr., 17.04.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Lange-Feld-Straße 12,

Gebühr: 223,50 €

Hans Ahrens

22804L

Stressbewältigung und Konfliktbearbeitung in Beruf und Freizeit

Siehe Seite 41

Wennigsen

Mo., 20.04. - Fr., 24.04.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

Bredenbecker Scheune,

Wennigser Str. 15, Gebühr: 315 €

Lothar Knopf

22810W

Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben für den Beruf

Seite 81

Barsinghausen

Mo., 13.04. - Do., 16.04. u.

je 09:00 - 16:30 Uhr und Fr., 17.04.26,

09:00 - 14:00 Uhr, VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 295 €

Silke Tobeler

31011B

KI – Mein persönlicher Assistent an meiner Seite – kompakt

Siehe Seite 58

Barsinghausen

Mi., 18.02. - Fr., 20.02.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 180 €

Marc Zocher

54040B

Social Media, KI, und ihre Macht in der Politik

Barsinghausen

Siehe Seite 58

Mo., 22.06. - Fr., 26.06.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 255 €

Kersten Flenner

54041B

Microsoft Office – Kompakt

Siehe Seite 63

Barsinghausen

Mo., 23.03. - Fr., 27.03.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 299 €

Walter Ischner

54150B

Microsoft Excel 2019 – Grundlagen

Siehe Seite 64

Springe

Mi., 20.05. - Fr., 22.05.26,

09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 174,50 €

54160S

Springe

Mi., 05.08. - Fr., 07.08.26,

09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 174,50 €

54162S

Fortgeschrittene kompakt

Siehe Seite 64

Barsinghausen

Mi., 08.04. - Fr., 10.04.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 267,50 €

Walter Ischner

54161B

MS Excel VBA

Siehe Seite 64

Barsinghausen

Mo., 09.03. - Fr., 13.03.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 400,50 €

54163B

LibreOffice für den Berufsalltag

Siehe Seite 66

Barsinghausen

Mo., 04.05. - Fr., 08.05.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 400,50 €

54220B

Einführung in Python

Siehe Seite 67

Barsinghausen

Mo., 16.02. - Fr., 20.02.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 400,50 €

Walter Ischner

54251B

Videokommunikation und Content-Strategien Grundlagen professioneller Bilder

Siehe Seite 71

Barsinghausen

Mi., 22.04. - Fr., 24.04.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 332,50 €

Tommy Schaal

54360B

Adobe Lightroom Classic Fotos – Bildbestände mit Adobe Lightroom Classic

Siehe Seite 73

Barsinghausen

Mo., 02.11. - 05.11.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 330 €

Stefan Oberhauser

262-87100B

Englisch B1 Wiederholung und Festigung

Siehe Seite 101

Barsinghausen

Mo. - Fr., 16.11.26 - 20.11.26,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 243 €

Melanie Staffa-Kuhnt

262-72351B

Französisch A1 – Intensivlernwoche / Bildungsurlaub in Teilzeit

Siehe Seite 104

Barsinghausen

Mo., 06.07. - Fr., 10.07.26,

10:00 - 14:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 214 €

Nathalie Fortunato

73111B

Spanisch A1.1 von Anfang an – Intensivkurs/Bildungsurlaub in TZ

Siehe Seite 110

Letter

Mo., 09.02. – Fr., 13.02.26,
09:00 – 12:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €
Elsa Cuevas de Schanklies

76150L**Spanisch A1.2 – Intensivkurs/ Bildungsurlaub am Vormittag in TZ**

Siehe Seite 111

Letter

Mo., 16.03. – Fr., 20.03.26,
09:00 – 12:15 Uhr, 5 Termine,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €
Elsa Cuevas de Schanklies

76120L**Spanisch A1.3 – Intensivlernwoche / Bildungsurlaub am Vormittag**

Vorankündigung

Letter

Mo.-Fr., 07.09.-11.09.26, 09:00 – 12:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €
Elsa Cuevas de Schanklies

262-76130L**Spanisch A1.4 – Intensivkurs/ Bildungsurlaub am Vormittag in TZ**

Vorankündigung

Letter

Mo. – Fr., 26.10.26 – 30.10.26,
09:00 – 12:15 Uhr, 5 Termine,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €

Elsa Cuevas de Schanklies **262-76140L****Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln**

Siehe Seite 121

Springe

Mo., 23.03. – Do., 26.03.,
09:00 – 17:00 Uhr u. Fr., 27.03.26,
09:00 – 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 315 €
Ruth Schütte

90100S**Resilienz als (wieder) berufstätige Eltern – Teilzeit BU**

Siehe Seite 122

Wennigsen

Mo., 16.03. – Fr., 20.03.26,
09:30 – 13:00 Uhr, 5 Termine,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15, Gebühr: 127,50 €
Christina Specht

90100W**Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln**

Siehe Seite 121

Springe

Mo., 17.08. – Do., 20.08.,
09:00 – 17:00 Uhr u.
Fr., 21.08.26, 09:00 – 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 315 €
Ruth Schütte

90105S**Fit im Job – Präventive Gesundheitsförderung für leistungsfähige Mitarbeitende**

Siehe Seite 144

Barsinghausen

Mo., 23.03. – Fr., 27.03.26,
09:00 – 17:00 Uhr, 5 Termine,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita), Gebühr: 291 €
Cornelia Ermes

92212B**Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie**

Siehe Seite 122

Barsinghausen

Mo., 17.08. – Do., 20.08.26,
09:00 – 16:30 Uhr u.
Fr., 21.08.26, 09:00 – 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 295 €
Stefanie Lühje

94101B**Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter**

Siehe Seite 29

Springe

Mo., 10.08. – Do., 13.08., 09:00 – 16:30 Uhr
u. Fr., 14.08.26, 09:00 – 14:30 Uhr,
Zum Energie- und Umweltzentrum 1,
Gebühr: 429,50 €
Angela Sarti

99109S**Raus aus der Stresskurve: Resilienz und Gelassenheit im beruflichen Alltag**

Siehe Seite 41

Warnemünde

So., ab 01.11.26, 18:00 – 20:15 Uhr,
6 Termine, Hotel Am alten Strom,
Gebühr: 969 €
Susanne Heimes

22801B**Stressbewältigung und Konfliktbearbeitung in Beruf und Freizeit**

Siehe Seite 41

Wennigsen

Mo., 21.09. – Fr., 25.09.26,
09:00 – 16:00 Uhr, 5 Termine,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15, Gebühr: 315 €
Lothar Knopf

262-22810W**Deutsch B1+ – Intensivkurs/ Bildungsurlaub am Vormittag in TZ**

Siehe Seite 96

Barsinghausen

Do., 05.02. – Mi., 11.02.26,
09:00 – 12:15 Uhr, 5 Termine,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 152,50 €
Erzabeth Berta

71100B**Microsoft Office Kompakt**

Siehe Seite 63

Springe

Mo., 26.10. – Fr., 30.10.26,
09:00 – 16:00 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 299 €
Walter Ischner

54150S**Umgang mit Demenzkranken**

Siehe Seite 127

Barsinghausen

Mo., 26.10. – Do., 29.10.,
09:00 – 16:30 Uhr u.
Fr., 30.10.26, 09:00 – 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 295 €
Ulrike Moes

94100B**Bildungsurlaubsgesetz**

Das „Niedersächsische Gesetz über den Bildungsurlaub“ regelt die bezahlte Freistellung (bis zu 5 Tage pro Jahr) von beruflicher Arbeit zum Zwecke der Weiterbildung. Alle von der VHS Calenberger Land angebotenen Bildungsurlaube sind nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt. Maßnahmen, die als „Bildungsurlaub“ anerkannt sind, stehen natürlich auch Teilnehmer*innen, die die Freistellung nicht in Anspruch nehmen, offen. Andere Bundesländer können angefragt werden.

Wie melden Sie sich an?

Bitte melden Sie sich schriftlich bei der VHS Calenberger Land an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung, die Sie laut Gesetz spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie von uns neben Ihrem persönlich erworbenen Zertifikat auch eine Teilnahmebescheinigung für Ihren Arbeitgeber.

ANGEBOT FÜR DOZENTEN UND DOZENTINNEN DER VHS CALENBERGER LAND



Agentur für Erwachsenen-
und Weiterbildung



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

Liebe Kursleitungen der VHS Calenberger Land,

die vhs.cloud steht Ihnen als deutschlandweites Netzwerk aller Volkshochschulen zur Verfügung. Dort finden Sie viele Informationen zu Fortbildungen und Austausch. Bei Interesse erhalten Sie einen Zugangscode. Wenden Sie sich gerne an Ihre Programmbereichsleitungen.

Mit Andersdenkenden reden, Haltung zeigen

Tools für ein Gespräch mit Andersdenkenden. Vorurteil, Diskriminierung als Vorstufe zum Rassismus

Leitung:

Ali Wichmann (Schauspieler & Coach)

Datum:

21.04.2026, 10:00 - 16:30 Uhr (8 UStd.)

Veranstaltungsort

Hannover

Inhalt:

In einer Zeit, in der die Spaltung der Gesellschaft und eine zunehmende Polarisierung droht, erproben wir bewährte Methoden des Theaters, mit denen wir lernen, in Gesprächen Eskalationen zu vermeiden, einen Dialog zu führen und andere Meinungen zu respektieren.

Ali Wichmann, erfahrener Theatermacher, bietet an, den eigenen Fluchtreflex „wegsehen, weghören, weggehen“, in aktives Verhalten zu verändern. Dieser Kommunikations-Workshop versetzt die Teilnehmenden in die Lage, die eigene Position in Gesellschaftsfragen klar zu erkennen, den Hintergrund Andersdenkender zu verstehen und sich in verbalen Auseinandersetzungen entspannter und strategischer zu verhalten. Wir entwickeln zusammen Alltagssituationen, in denen Diskriminierungen, rechte Parolen, rassistische Aussagen, Besserwisserei, Verschwörungstheorien und argumentative Konfrontationen eine Rolle spielen.

Wir lernen gemeinsam, wie wir Haltung zeigen und Gespräche lenken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe

Hauptberufl. Mitarbeitende, Lehrende, Kursleitende, Trainer/-innen

Gebühr: 59,00 EUR (inkl. Imbiss)

Ansprechpartner/-in

Birgit Lemke, Tel.: -317,

E-Mail: lemke@aewb-nds.de

Magische Momente

Das Wichtigste an einem VHS Kurs ist der Moment, wo es zwischen dem Dozenten / der Dozentin und den Teilnehmenden „funkt“, d. h. eine Verbindung entsteht, die für die gesamte Veranstaltung das Lernen fördert und die Stimmung hebt. Ich nenne das den „magischen Augenblick“. Dieser Moment lebt von der Beteiligung aller. Die „Idee Volkshochschule“ basiert auf Beteiligung: Jemand verfügt über Kenntnisse und möchte sie anderen vermitteln. Wir fragen Sie im Jahr 2026 als Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Was müssten wir noch besser machen? Wie können wir diejenigen, welche unsere Kurse besuchen, (weiter) begeistern und neue Teilnehmende gewinnen? Wir organisieren dazu je eine Veranstaltung in unseren Geschäftsstellen. Vielleicht haben Sie Interesse, Ihre Erfahrungen mit Volkshochschule bzw. Ihre Ideen für Volkshochschule einzubringen. Diese Veranstaltungen sind kostenfrei. Melden Sie sich gerne an!

Barsinghausen

Di., 21.04.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
gebührenfrei
Kersten Prasuhn

12000B

Springe

Do., 04.06.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
gebührenfrei
Christina Heinrichs

12002S

Seelze

Di., 02.06.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Str. 12,
gebührenfrei
Nadja Heinrichs

12001L

Ronnenberg

Di., 15.09.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
gebührenfrei
Anna-Maria Winkler

262-12004R

Gehrden

Di., 06.10.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
gebührenfrei
Kersten Prasuhn

262-12003G

Wennigsen

Di., 10.11.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Dorfgemeinschaftshaus
Bredenbeck, Wennigser Str. 15,
gebührenfrei
Charlotte Wienäber

262-12005W



Interessierst du dich für Politik?

Möchtest du die Welt etwas besser machen?

Wir holen die Politik zu den Jugendlichen – und die Jugendlichen in die Politik!

Die Kommunen und die Volkshochschule Calenberger Land wollen etwas beitragen, um das Interesse von Jugendlichen an Politik zu fördern und zu verhindern, dass sich immer mehr Jugendliche von demokratischen Prozessen abwenden.

Selber machen – mitmachen

Termine und weitere Infos zu den Seminaren in 2026 unter:

Kersten.prasuhn@vhs-cl.de





Kultur macht stark – Rund um die Erde...

für Kinder ab 6 Jahren

In der letzten Ferienwoche der Sommerferien 2026 laden wir Kinder zu einer kreativen Weltreise ein. Unter dem Motto „Rund um die Erde“ entdecken wir gemeinsam Kulturen, Geschichten und Spiele aus aller Welt. Malen, Basteln, Musik und Tanz lassen uns ferne Länder und Orte in der Nähe lebendig werden – ganz ohne Kofferpacken.

Das Projekt ist Teil des Bundesprogramms Kultur macht stark und möchte Kinder neugierig machen, Gemeinschaft fördern und spielerisch Vielfalt und Kultur erfahrbar machen.

In Kooperations mit der Stadt Barsinghausen und der Adolf-Grimme-Schule.

Barsinghausen

Mo., 03.08.26 - Sa., 08.08.26,
je 09:00 - 17:00 Uhr,
Barsinghausen, Kulturzentrum Krawatte/
Kunstschule Noa Noa,
gebührenfrei
Team

07000B

Die Regenbogenkurse

Lern- und Spielspaß

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

Regenbogenkurs: Blau für Kinder ab 7 Jahren

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

Empelde

Di., ab 10.02.26, 15:00 - 16:30 Uhr,
16 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 133,20 €
Irina Hemken

07102R

Regenbogenkurs: Gänseblümchen für Kinder ab 9 Jahren

Empelde

Di., ab 10.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr,
16 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 133,20 €
Irina Hemken

07105R

Regenbogenkurs: Gelb für Kinder ab 4,5 Jahren

Letter

Mo., ab 09.02.26, 15:15 - 16:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 111,35 €
Genia Richter-Höpken/
Irina Hemken

07201L

Regenbogenkurs: Pink für Kinder ab 8 Jahren

Letter

Do., ab 05.02.26, 16:00 - 17:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 89,45 €
Irina Hemken

07202L

Regenbogenkurs: Grün für Schulkinder – Fortsetzung

Letter

Mo., ab 09.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 133,20 €
Genia Richter-Höpken/
Oksana Bogdanova

07203L

Regenbogenkurs: Silber für Kinder ab 5 Jahren

Letter

Do., ab 05.02.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 133,20 €
Genia Richter-Höpken/
Oksana Bogdanova

07204L

Regenbogenkurs: Türkis für Kinder ab 6 Jahren

Letter

Mo., ab 09.02.26, 15:30 - 17:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 133,20 €
Oksana Bogdanova/
Genia Richter-Höpken

07205L

Regenbogenkurs: Blau für Kinder ab 3,5 Jahren

Letter

Do., ab 05.02.26, 15:15 - 16:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 111,35 €
Genia Richter-Höpken/
Irina Hemken

07211L

Regenbogenkurs: Bordeaux für Jugendliche

Letter

Mo., ab 09.02.26, 16:00 - 17:00 Uhr,
16 Termine,
Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 89,45 €
Irina Hemken

07231L

Kursangebote

Wir bringen die Kurse
auch zu Ihnen in die Firma,
in die Schule etc. als
ergänzendes Angebot z.B. zu den
Dienstbesprechungen.

Kontakt:

Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

Resilienztraining für Vorschul- und Grundschulkinder (5-10 Jahre)

In ein selbstbestimmtes und selbstwirksames Leben mit Spiel, Spaß und Bewegung

In meinen Trainings nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ erinnere ich Kinder an ihre innere Stärke, damit sie ihre Fähigkeiten erkennen und an diese glauben. Die Kinder meistern im Training herausfordernde Situationen, indem sie lernen dranzubleiben und somit über sich hinauswachsen.

Das Training ist ein wichtiger Teil in der Mobbing- und Gewaltprävention und umfasst 4 Stunden (9-13 Uhr).

Dein Kind lernt:

- Konflikte gewaltfrei zu lösen
- Bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
- eigene Grenzen zu erkennen und andere zu respektieren
- auf die eigenen Gefühle zu hören
- sich das Gute ins Leben zu holen
- auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen
- Gewalt zu erkennen und Hilfe zu holen

Barsinghausen

Sa., 14.03.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07301B

Barsinghausen

Sa., 06.06.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07302B

Resilienztraining – Aufbaukurs für Grundschulkinder (7-11 Jahre)

Selbstbewusst, stark und positiv durchs Leben

Im Aufbautraining lernen Kinder die eigenen Stärken zu erkennen, gute Freundschaften zu pflegen und Konflikte in Verbindung zu lösen. Was mache ich mit den ganzen Gedanken in meinem Kopf und wie kann ich sie sinnvoll für mich nutzen, damit ich mich gut fühlen kann – ist eine der Fragen, die wir beantworten. Das Training ist ein wichtiger Teil in der Mobbing- und Gewaltprävention und umfasst 4 Stunden (9-13 Uhr).

Investition: 59 €/Kind.

Dein Kind lernt:

- Was sind meine Stärken?
- Wie beeinflusst mein Kopfkino meinen Tag?
- Was macht einen guten Freund/ Freundin aus?
- Wie und wo finde ich Freunde?
- Wie löse ich einen Konflikt mit der Giraffensprache
- Wie lerne ich Gefahren einzuschätzen?

Weitere Informationen und Buchung für diesen Kurs nur unter:

www.marjanawellhausen.de/termine

Barsinghausen

Sa., 25.04.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Marjana Wellhausen

07305B

Tastschreiben heute am PC – multisensorisches Lernen

Ferienkurs für Schüler und Schülerinnen

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

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Geeignet für Erwachsene und Schüler!

Barsinghausen

Mo., 23.03., Di., 24.03., Mi., 25.03.,
Do., 26.03. u. Fr., 27.03.26,
10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07501B

Barsinghausen

Mo., 06.07., Di., 07.07., Mi., 08.07.,
Do., 09.07. u. Fr., 10.07.26,
10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07502B

106105037_s



Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche

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

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

Bitte mitbringen:

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

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

Springe

Sa., 14.03. u. So., 15.03.26,

10:00 - 14:15 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 60 €

Anja Rommerskirchen

07801S

Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche

Sommerangebot

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

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

Bitte mitbringen:

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

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

Springe

Sa., 18.07. u. So., 19.07.26,

10:00 - 14:15 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 60 €

Anja Rommerskirchen

07802S

Weil's um mehr als Geld geht.

**Stadtparkasse
Barsinghausen**

Alles rund um Pasta & CO.

Kinderkurs Ferienprogramm

Pasta, Nudeln & Co. Pasta und Sauce selbst machen Lernen, schmecken, staunen: Wie gelingt frische Pasta und aromatische Saucen ganz ohne Küchenstress? In diesem Ferienkurs entdecken Kinder Schritt für Schritt, wie Teig geknetet, Nudeln geformt und köstliche Sauce zubereitet wird. Unter Anleitung wird gekocht, gemeinsam gegessen und aufgeräumt.

Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 € pro Kind.

Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2026. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

Di., 14.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €

Michaela Rönicke

07701B

Geburtstag & Partysnacks

Kinderkurs Ferienprogramm

Kleine Snacks für Geburtstage und Partys kennenlernen, kochen und genießen: In diesem Kurs entdecken Kinder, wie man unkomplizierte, leckere Snacks für Geburtstage und Partys zaubert. Von leckeren Fingerfoods, kreativen Deko-Tipps und coolem Nachtisch – alles frisch zubereitet und schön serviert. Unter Anleitung wird gekocht, gemeinsam gegessen und aufgeräumt.

Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 € pro Kind.

Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2026. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

Do., 16.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €

Michaela Rönicke

07702B





Junge VHS – Partnerin der Schulen

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

JUNGE VHS – PARTNERIN DER SCHULEN

Seminare zum Übergang Schule Beruf

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

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

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



86581501_m_normal_none

Alltagsrassismus

2 Tage für eine Schule oder eine Firma (Auszubildende)

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

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

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

Seminare zur politischen Bildung für Jugendliche

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

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

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

Schwerpunkte:

- Beteiligungsmöglichkeiten: vom Jugendparlament zur online Petition
- Demokratie: System mit Zukunft?
- Was ist Populismus?

Ergebnisse der Shell Jugend-Studien und jugendliche Lebenswelt

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

Auch als Angebot für Schulen

Kontakt: kersten.prasuhn@vhs-cl.de

summertime

Juni 2026

Tai Chi Chuan und Qigong

Grundlagen, Auffrischung und Wiedereinsteiger

Siehe Seite 134

Springe

Di., ab 02.06.26, 19:30 - 21:00 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 50 €
Torsten Pahl

95513S

Atem und Bewegung – die Kunst des Atmens

Siehe Seite 124

Springe

Di., 02.06., Di., 09.06., Di., 16.06. u.
Di., 23.06.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 44 €
Detlef Spielvogel

90413S

Russisch A1

erstes Kennenlernen

Siehe Seite 115

Springe

Mi., ab 03.06.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 55,80 €
Alina Chumachenko

75110S

Starke Frauen

Siehe Seite 96

Barsinghausen

Fr., 05.06., Sa., 06.06., Fr., 26.06., Sa., 27.06., Fr., 14.08., u.
Fr., 21.08.26, 09:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, gebührenfrei
Lucia El Saadi-Holste/ Susanne Kolze/ Gabi Spindler

70100B

Goldschmieden – Schmuck gestalten

Siehe Seite 86

Seelze

Fr., ab 05.06.26, 09:30 - 17:00 Uhr,
2 Termine, Humboldtschule, Humboldtstr. 14, Gebühr: 94,50 €
Gerhard Holzapfel

82101L

Steinbildhauerei

Siehe Seite 87

Wennigsen

Sa., 06.06.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 78 €
Anne Budde

82703W

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Siehe Seite 117

Barsinghausen

Sa., 06.06.26, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 50 €
Thérèse El Saadi

92500B

Resilienztraining für Vorschul- und Grundschulkinder (5-10 Jahre)

Siehe Seite 13

Barsinghausen

Sa., 06.06.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07302B

Beckenbodengesundheit

Siehe Seite 139

Springe

So., 07.06.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96325S

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Der perfekte Einstieg

Siehe Seite 73

Barsinghausen

Mo., ab 08.06.26, 18:00 - 21:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 152 €
Stefan Oberhauser

87073B

Die vegetarische türkische Küche

Siehe Seite 148

Empelde

Mi., 10.06.26, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr: 41 €
Ayse Sibel Willführ

92504R

Fluch und Segen KI-generierter Medieninhalte – Deepfakes

Siehe Seite 58

Barsinghausen

Mi., 10.06.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 41,20 €
Stefan Oberhauser

54042B

Hochsensibilität im Fokus – Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch

Siehe Seite 31

Springe

Fr., 12.06.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 18 €
Annika Natalie Sander

22201S

Lösungsorientiert Denken – Vom Konflikt zur Lösung in der KTP

Siehe Seite 35

Wennigsen

Sa., 13.06.26, 9:30 - 16:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, Gebühr: 84 €
Gabriele Schneider

21107W



Unser Sommerprogramm „summertime“

ist randvoll mit Kursen und tollen Seminaren. Die vollständigen Ausschreibungstexte finden Sie auf der entsprechenden Seite in diesem Heft und natürlich auch auf unserer Homepage www.vhs-cl.de.



Schlagfertigkeit – schnell reagieren, treffend antworten

Siehe Seite 33

Springe

Sa., 13.06.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22652S

Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation

Siehe Seite 65

Springe

Sa., 13.06.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 79,60 €
Edmund Matzke

54168S

Ernährungswissen kompakt – Gesund bleiben!

Siehe Seite 145

Barsinghausen

Sa., 13.06.26, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 68 €
Cornelia Ermes

92215B

Zeit für mich – Frauenabend mit ätherischen Ölen zur Stärkung der Resilienz neu

Siehe Seite 125

Letter

Do., 18.06.26, 18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 24 €
Stefanie El Morabit

90425L

Sommerlicher Genuss braucht gutes Brot

Siehe Seite 146

Barsinghausen

Fr., ab 19.06.26, 17:00 - 20:00 Uhr,
2 Termine, Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita),
Gebühr: 95 €
Inga Herrmann

92210B

Workshop „Das Leben ist Theater“

Siehe Seite 80

Wennigsen

Fr., 19.06., 17:00 - 21:15 Uhr u.
Sa., 20.06.26, 11:00 - 15:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15 Gebühr: 80 €
Angela Haubrich/Marlies Paschke

86100W

Indische Party Snacks

Siehe Seite 146

Empelde

Fr., 19.06.26, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr: 38 €
Santosh Kesar

92304R

Yoga am Samstag

Siehe Seite 130

Springe

Sa., 20.06.26, 10:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 24 €
Ruth Schütte

95324S

Entspannungstechniken – Ein Vormittag für die Seele

Siehe Seite 123

Letter

Sa., 20.06.26, 09:00 - 12:00 Uhr,
Brüder-Grimm-Schule, Im Sande 17, Gebühr: 20 €
Claudia Serrano Valdivia

90405L

Steinbildhauerei

Siehe Seite 87

Wennigsen

Sa., 20.06.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 78 €
Anne Budde

82704W

Bewerbungstraining – fit für das nächste Vorstellungsgespräch

Siehe Seite 40

Springe

Sa., 20.06.26, 10:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 46,20 €
Susanne Kolze

22830S

Yoga

Siehe Seite 130

Springe

Mo., ab 22.06.26, 09:15 - 10:30 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 30 €
Ruth Schütte

95321S

Schweißen II – nur für Frauen

Siehe Seite 88

Beber/Bad Münder

Fr., 26.06.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 77,70 €
Miriam Vogt

82903S

Verschiedene Generationen im Arbeitsalltag – Kontrovers oder Chance

Siehe Seite 43

Springe

Fr., 26.06.26, 17:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 38,50 €
Susanne Kolze

22831S

Als Frauen anfangen Nein zu sagen: Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Siehe Seite 32

Online mit Zoom

Fr., 26.06.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22841W

Online mit Zoom

Do., 09.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22844W

Was hat Bewegung mit Lernen zu tun?

Siehe Seite 34

Barsinghausen

Fr., ab 19.06.26, 14:00 - 16:15 Uhr,
2 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 63 €
Anja Bachert

21102B

PowerPoint beherrschen

Webinar

Siehe Seite 65

Online mit Zoom

Sa., 27.06.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54173B



summertime

Arabisch im Einsatz – Klar. Praktisch. Einsatznah. Für Sicherheitskräfte und Verwaltungsmitarbeitende, am Wochenende

Siehe Seite 114

Barsinghausen

Sa., 30.05. u. So., 31.05.26, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 95 €
Thérèse El Saadi

78101B

Kulinarische Reise ans Mittelmeer vegetarisch

Siehe Seite 147

Barsinghausen

Sa., 27.06.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 30 €
Ellen Mehlan-Reuter

92329B

Tai Chi Qi-Gong in der Natur

Siehe Seite 135

Gehrden

Sa., 27.06.26, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus Niedersachsen, Kötnerberg 4,
Gebühr: 19,20 €
Susan Mayer-Schierstädt

95517G

ChatGPTsummer



Seminare rund um Wildpflanzen und Heil- und Würzpflanzen

Siehe Seite 28

Springe

Sa., 27.06.26, 11:00 - 16:30 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Lüdersen
(Alte Schule), Am Wehrturm 17, Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99312S

„KI im Alltag“ Revolution 2.0 Webinar



Siehe Seite 59

Online mit Zoom, Gehrden

So., 28.06.26, 14:30 - 16:45 Uhr, Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54048B

Juli 2026

Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit



Siehe Seite 32

Online mit Zoom

Mi., 01.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22843W

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse



Siehe Seite 71

Online mit Zoom

Sa., 04.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54374B

Entspannt und Beweglich im Rücken

Siehe Seite 138

Springe

Sa., 04.07.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96315S

Steinbildhauerei

Siehe Seite 87

Wennigsen

Sa., 04.07.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 78 €
Anne Budde

82705W

Als Eva anfang in Führung zu gehen – Wie Frauen Führung aktiv gestalten

Siehe Seite 43

Online mit Zoom

Mo., 06.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22845W

Französisch A1

Intensivlernwoche / Bildungsurlaub in Teilzeit



Siehe Seite 104

Barsinghausen

Mo., 06.07. - Fr., 10.07.26, 10:00 - 14:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 214 €
Nathalie Fortunato

73111B



Tastschreiben heute am PC – multisensorisches Lernen

Siehe Seite 13

Barsinghausen

Mo., 06.07. - Fr., 10.07.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07502B

Sommerkurs Trilochi

Siehe Seite 142

Springe

Di., 07.07., Di., 14.07., Di., 21.07. u.
Di., 28.07.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 36 €
Diana Müller

97105S

Einführung in das Betreuungsrecht

Siehe Seite 30

Empelde

Mi., 08.07., Mi., 22.07. u. Mi., 05.08.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, gebührenfrei
Kathrin Oldenburger

13101R

Als Frauen anfangen Nein zu sagen: Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Siehe Seite 32

Online mit Zoom

Do., 09.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr, Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22844W

Excel Basics sicher beherrschen

Webinar

Siehe Seite 65

Online mit Zoom

Sa., 11.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr, Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54167B

Nature Journaling für Fortgeschrittene

Siehe Seite 83

Barsinghausen

Sa., 11.07.26, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 52,50 €
Kristina Blanke

81102B

Aquarell: Urlaubsimpressionen

Siehe Seite 85

Wennigsen

Sa., 11.07.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz, Gebühr: 60 €
Svenja Knobloch

81408W

Online Bewerbung zur richtigen Traumstelle

Siehe Seite 40

Online mit Zoom

So., 12.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr, Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

22833B

Pasta, Nudeln & Co.

Kinderkurs Ferienprogramm

Siehe Seite 149

Barsinghausen

Di., 14.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 5 €
Michaela Rönicke

07701B

Yoga in den Sommerferien

Siehe Seite 129

Springe

ab Mi., 15.07.26, 17:30 - 18:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr:
41,65 €
Cornelia Pohlenz

95308S

Yoga – Tönen – Atmen – Meditation

Siehe Seite 132

Springe

ab Mi., 15.07.26, 19:00 - 20:15 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 41,65 €
Cornelia Pohlenz

95390S

Geburtstag&Partysnacks

Kinderkurs Ferienprogramm

Siehe Seite 149

Barsinghausen

Do., 16.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 5 €
Michaela Rönicke

07702B

Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche

Sommerangebot

Siehe Seite 14

Springe

Sa., 18.07. u. So., 19.07.26, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 60 €
Anja Rommerskirchen

07802S

Gitarre Einsteiger

Summertime

Siehe Seite 90

Springe

Sa., 18.07.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 60 €
Wolff Rattay

85115S

„Singender“ Spaziergang im Wald

Siehe Seite 125

Bahnhof Egestorf

Sa., 18.07.26, 11:00 - 13:15 Uhr, Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

90452B

Gemeinsam den PC kennenlernen mit Muße

Siehe Seite 60

Springe

Mo., 20.07., Mi., 22.07. u. Fr., 24.07.26, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 119,40 €
Edmund Matzke

54114S

Entdecke Deine natürlichen Ressourcen!

Mach dich auf den Weg zu mehr Lebensglück

Siehe Seite 32

Gehrden

Sa., 25.07.26, 9:30 - 15:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 58,80 €
Gabriele Schneider

22405G

Die Weisheit des Körpers entdecken nach Feldenkrais und Tanz

Summertime

Siehe Seite 133

Springe

Sa., 25.07.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

95431S

summertime

August 2026

Kultur macht stark – Rund um die Erde...

für Kinder ab 6 Jahren

Siehe Seite 12

Barsinghausen

Mo., 03.08. - Sa., 08.08.26, 09:00 - 17:00 Uhr, gebührenfrei
Kulturzentrum Krawatte/Kunstschule Noa Noa,
Team

07000B

Microsoft Excel 2019 Grundlagen

Bildungsurlaub

Siehe Seite 64

Springe

Mi., 05.08. - Fr., 07.08.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 174,50 €
Edmund Matzke

54162S

Feldenkrais

Siehe Seite 133

Wennigsen

Mi., ab 05.08.26, 17:15 - 18:15 Uhr,
4 Termine, Familienzentrum, Neustadtstr. 19 A, Gebühr: 29,40 €
Rainer Kuznik

95403W

Schweißen II – offen für alle

Siehe Seite 88

Beber/Bad Münder

Fr., 07.08.26, 17:00 - 20:15 Uhr, Gebühr: 77,70 €
Miriam Vogt

82904S

DIY Lampe bauen

Siehe Seite 88

Springe

Do., 06.08.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
Beber/Bad Münder (Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt)
Gebühr: 70 €
Miriam Vogt

82905S

Magnetisches Schlüsselbrett aus Holz – Handwerkerkurs für Frauen

Siehe Seite 88

Barsinghausen

Kulturfabrik Krawatte/NoaNoa Werkstätten
Di., 04.08. und Mi., 05.08.26, je 17:00 - 19:00 Uhr,
Gebühr: auf Nachfrage
Miriam Vogt

82905B

Steinbildhauerei

Siehe Seite 87

Wennigsen

Sa., 08.08.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 78 €
Anne Budde

82706W

Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter

Bildungsurlaub

Siehe Seite 29

Springe

Mo., 10.08. - Do., 13.08., 09:00 - 16:30 Uhr u.
Fr., 14.08.26, 09:00 - 14:30 Uhr,
Zum Energie- und Umweltzentrum 1, Gebühr: 429,50 €
Angela Sarti

99109S

Gitarre Aufbau/Wiederholung

Summertime

Siehe Seite 90

Springe

Sa., 15.08.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 60 €
Wolff Rattay

85120S

Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln

Bildungsurlaub

Siehe Seite 121

Springe

Mo., 17.08. - Do., 20.08., 09:00 - 17:00 Uhr u.
Fr., 21.08.26, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 315 €
Ruth Schütte

90105S

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Siehe Seite 122

Barsinghausen

Mo., 17.08. - Do., 20.08., 09:00 - 16:30 Uhr u.
Fr., 21.08.26, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 295 €
Stefanie Lühje

94101B

Spanisch A1 Wiederholung und Festigung

Intensivseminar

Siehe Seite 111

Springe

Mo., 17.08. - Fr., 21.08.26, 10:15 - 11:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 45 €
Silvina Gath

76190S

Spanisch A2 Wiederholung und Festigung

Intensivseminar

Siehe Seite 113

Springe

Mo., 17.08. - Fr., 21.08.26, 08:30 - 10:00 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 45 €
Silvina Gath

76250S

Comiczeichnen für Jung und Alt – Aufbau

Siehe Seite 84

Springe

Sa., 22.08. u. So., 23.08.26, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 60 €
Anja Rommerskirchen

81002S

Steinbildhauerei

Siehe Seite 87

Wennigsen

Sa., 22.08.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 78 €
Anne Budde

82707W

MENSCH & GESELLSCHAFT



Pädagogische Leitung Mensch & Gesellschaft

Charlotte Wienäber

Telefon 05105 5216-37

charlotte.wienaeber@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung Historisch-politisches Colloquium

Christina Heinrichs

Telefon 05105 5216-15

christina.heinrichs@vhs-cl.de

Kommunalwahlen	22
Historisch-politisches Colloquium	23
Politik & Zeitgeschehen	24
Kulturtechniken für Menschen mit Beeinträchtigungen	26
Ökologie	27
Philosophie & Religion	29
Vorsorge & Finanzen	30
Persönlichkeit entfalten – gesund bleiben	31
Pädagogik	34
Kindertagespflege online	37
Familienbildung	38



Pädagogische Leitung Politik & Zeitgeschehen

Kersten Prasuhn

Telefon 05105 5216-11

kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Herzlich willkommen im Fachbereich Mensch und Gesellschaft!

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

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

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

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

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

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

IHRE WAHL:

Die wichtigste Wahl haben Sie am 13.09.2026:

Die Kommunalwahl.

Die Wahl vor Ihrer Haustür.

Die VHS ist dabei:

Seminare

Moderation von Veranstaltungen

Vorstellen von Politikerinnen und Politikern

Infos zu kommunalen Abläufen

Weitere Infos, Termine etc. erfahren Sie über unsere Homepage.



KOMMUNALWAHL

HISTORISCH-POLITISCHES COLLOQUIUM

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

Die Rolle der ostmitteleuropäischen Staaten im aktuellen Ost-West-Konflikt

Der russische Überfall auf die Ukraine stellt die ostmitteleuropäischen Länder vor große Herausforderungen. Während die baltischen Staaten und Polen in Russland eine große Gefahr sehen, betreibt Ungarn eher eine pro-putinsche Politik. Sie alle nehmen im Ukrainekrieg in politischer Form Interessen wahr, sind aber auch durch Rechtsbrüche involviert – z.B. durch den von Ukrainern verübten Anschlag auf North-Stream oder die Verletzung estländischen Luftraums durch russische Flugzeuge. Im Hintergrund stehen grundsätzliche Fragen: Wie wurden die Wünsche der osteuropäischen Eliten, zur EU und zur NATO zu gehören, realisiert? Bis wohin gehen die Expansion Russlands und das Vorrücken der NATO? Wie weit reichen Russlands postimperiale Träume? Welches Potenzial hat überhaupt Russland? Adamczyk schließt an frühere Vorträge im HPC an und ist durch seine Arbeit am Deutschen Historischen Institut Warschau sowie die Vorlesung zur Ukrainischen Geschichte an der Universität Hannover in den Fragen Ostmitteleuropas besonders gut und aktuell informiert.

Barsinghausen

Mi., 21.01.26, 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Hans-Heinrich Nolte/
Dr. Dariusz Adamczyk

11001B



Alte Torah, 123rf_Yuriy Chertok

Wer wurde im Holocaust als Jude definiert?

Entgegen der nationalsozialistischen Propaganda gibt es keine naturwissenschaftlichen (sogenannt „rassischen“) Kennzeichen für Juden. Faktisch und mit dem „Gesetz zur Wiederherstellung des Berufsbeamtentums“ 1933 auch juristisch war die Religionszugehörigkeit entscheidend und für die konvertierten Juden wurde zum Indiz gemacht, ob die Vorfahren mindestens in zweiter Generation zu einer christlichen Gemeinde gehörten (diese Großmutter wurde dann als „arisch“ bezeichnet). Prof. Poljan hat schon früh gezeigt, dass Juden als Muslime die Kriegsgefangenschaft überleben konnten, weil die Wehrmacht die Identität nach dem religiösen Ritus der Beschneidung entschied. Er beschreibt darüber hinaus die Behandlung von Völkern mosaischen Glaubens in den besetzten Gebieten, die eine iranische oder eine Turksprache redeten, und stellt die Grundfrage danach, wen der deutsche Antisemitismus zum Opfer machte

Barsinghausen

Mi., 11.02.26, 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Hans-Heinrich Nolte/
Prof. Dr. Pavel Poljan

11002B

Linke Welle – rechter Gegenwind: Lateinamerika-Update 2026

Ulrich Künzel hat im Colloquium kenntnisreich und aus Regionalerfahrung heraus über die Politik gegenüber vor allem linken Aufstandsbewegungen und z.B. den Friedensschluss mit der FARC in Kolumbien berichtet. Wie weltweit ist die intellektuelle Führerschaft durch kapitalismuskritische Theoretiker am Ende des 20. Jahrhunderts am Beginn des 21. auch in Lateinamerika am Beginn des 21. durch neoliberale oder rechte Konzepte abgelöst worden. Was ist aus den Aufständischen von damals, was ist aus den seinerzeitigen Regierungen geworden? Wie wirken die unterschiedlichen Regierungen der USA und die anglo-amerikanische Migrationspolitik auf die lateinamerikanischen Staaten ein? Und wie spiegelt sich der globale Anstieg rechter Ideologien und Haltungen in den Auseinandersetzungen der heutigen Staaten südlich des Rio Grande?

Barsinghausen

Mi., 11.03.26, 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Hans-Heinrich Nolte/
Ulrich Künzel

11003B

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

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



POLITIK & ZEITGESCHEHEN

Bad Harzburg – Geführte Wanderung und Besuch des Luchsgeheges/ Exkursion

Der Harz ist Lebensraum für große Wildtiere wie Rothirsch, Wildschwein, Reh und Luchs. Seit Anfang 2000 wird der Luchs wieder heimisch. Dennoch sind die scheuen Raubkatzen in freier Wildbahn selten zu erblicken. Im großen Luchsschauegehe an den Rabenklippen werden wir die Möglichkeit haben sie zu erleben.

Begleiten Sie uns auf einer, durch einen Ranger geführten, mittelschweren Wanderung durch das nördlichste deutsche Mittelgebirge, den Harz. Der exakte Routenverlauf wird wetterabhängig sein. Tour ca. 10 km, mittelschwer.

Leistungen:

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

Die Fahrt ist für maximal 10-15 Teilnehmende geplant.

Die Teilnahme an der Fahrt erfolgt auf eigenes Risiko. Schadenshaftung ist ausgeschlossen.

Entsprechende Kleidung/Regenkleidung und festes Schuhwerk sind dringend angeraten.

Gute Trittsicherheit ist erforderlich!

Ausfall der Exkursion nur bei Unwetterwarnungen.

Achtung: Anmeldeschluss: 24.04.26

Treffpunkt Bahnhof Weetzen 08:00 Uhr –
Ankunft in Weetzen gegen 20:00 Uhr.

Harz

Sa., 09.05.26, 08:00 – 20:00 Uhr,

Treffpunkt: Bahnhof Weetzen,

Gebühr: 85 €

Sabine Heinecke-Struß

11031B



ChatGPT Image

Welterbe im Harz – „Oberharzer Wasserwirtschaft“/ Exkursion

Ein gemeinschaftliches Erlebnis mit Führung durch einen fachkundigen Guide, der uns den ganzen Tag begleiten wird und uns dieses bedeutendste vorindustrielle Energieversorgungssystem der Welt im Museum und vor Ort erläutern wird.

Besuch des Oberharzer Bergwerksmuseum mit anschließender Wanderung entlang der Auerhahn Teichkaskade, der blauen Perlenkette am Fuße des Bocksbergs.

Der exakte Routenverlauf wird wetterabhängig sein. Tour ca. 10 km, mittelschwer.

Leistungen:

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

Die Fahrt ist für maximal 10 - 15 Teilnehmer geplant.

Die Teilnahme an der Fahrt erfolgt auf eigenes Risiko. Schadenshaftung ist ausgeschlossen. Entsprechende Kleidung/Regenkleidung und festes Schuhwerk sind dringend angeraten.

Gute Trittsicherheit ist erforderlich!
Ausfall der Exkursion nur bei Unwetterwarnungen.

Achtung: Abmeldeschluss: 03.04.26

Treffpunkt: Bahnhof Weetzen 07:30 Uhr –
Ankunft in Weetzen gegen 20:00 Uhr.

Harz

Sa., 18.04.26, 07:30 – 20:00 Uhr,

Treffpunkt: Bahnhof Weetzen,

Gebühr: 89 €

Sabine Heinecke-Struß

11032B

Digitale Pioniere – Medienkompetenz zwischen Fakten & Fakes

Wie beeinflussen Fake News, KI und Algorithmen unsere Meinung? In diesem praxisnahen Kurs erkunden wir politische Geschichte im digitalen Raum – z.B. mit VR-Brillen oder Tablets an Orten wie der Berliner Mauer oder jüdischen Erinnerungsorten. Dabei reflektieren wir digitale Manipulation, Deepfakes, Filterblasen und ethische Fragen der KI. Im Austausch vertiefen wir unser Verständnis für die Rolle digitaler Medien in der Demokratie. Ziel ist es, digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen und sicher damit umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle, die digitale Entwicklungen besser einordnen und aktiv an gesellschaftlichen Debatten teilnehmen möchten.

Eine Kooperation der VHS Calenberger Land, des Freiwilligen-Zentrums Barsinghausen und der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

Barsinghausen

Fr., 06.03., 13.03., 30.03., 10.04. und
06.05.26, 17:00 – 20:15 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei

Steffen Bien/ Michael Baum

11052B

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



Weitere Kurse zum Thema
KI und Politik
finden Sie auf Seite 58

Dialograum Ost – West: Zukunft gemeinsam gestalten

Ein Zukunfts-Workshop für Bürgerinnen und Bürger aus Ost und West
Auch mehr als 30 Jahre nach der Wiedervereinigung prägen unterschiedliche Erfahrungen, Biografien und Perspektiven das Zusammenleben in Ost und West. In diesem Workshop schaffen wir Raum für einen offenen, wertschätzenden Austausch über Prägungen, Erwartungen und Herausforderungen – mit dem Ziel, ein gemeinsames Verständnis für die Gegenwart zu entwickeln und neue Ideen für eine gemeinsame Zukunft zu gestalten.

Mit interaktiven Methoden aus Dialogarbeit, systemischem Denken und partizipativer Projektentwicklung fördern wir das gegenseitige Zuhören, den Perspektivwechsel und die Entwicklung gemeinsamer Vorhaben. Ausgangspunkt sind die Lebensrealitäten der Teilnehmenden: Was bewegt uns? Was verbindet uns? Wo wollen wir hin?

Was haben Sie davon?

Sie gewinnen neue Einsichten in andere Lebenswirklichkeiten, reflektieren Ihre eigene Geschichte im gesamtdeutschen Kontext und erleben, wie aus Vielfalt neue Kraft entstehen kann. Der Workshop stärkt Ihre Fähigkeit zum konstruktiven Dialog, ermutigt zur Mitgestaltung und fördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt – lokal und überregional.

Ziel: Brücken bauen zwischen Ost und West – durch Dialog, Verständnis und gemeinsames Handeln.

Für alle, die den Austausch suchen, Unterschiede anerkennen und die Zukunft gemeinsam gestalten möchten.

Der Workshop wird von der VHS Calenberger Land im Rahmen der Initiative „Häuser der Demokratie“ finanziert. Die Teilnehmenden-Gebühren fallen für Verpflegung und Sachkosten an.

Barsinghausen

Sa., 21.03.26, 09:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 26,30 €
Hans Ahrens/
Claudia Lückenotto

16100B

Wenn die Rente nicht zum Leben reicht

Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung

Oft hören wir in den Medien von Altersarmut. Reicht die eigene Rente vielleicht nicht aus, um den Lebensunterhalt zu sichern?

Im Rahmen der Sozialhilfe gibt es ergänzend zur Rente die sogenannte „Grundsicherung im Alter und bei voller Erwerbsminderung“, kurz Grundsicherung genannt. Bei Erfüllung der Anspruchsvoraussetzungen hat man darauf einen Rechtsanspruch. Man muss sich daher nicht schämen, wenn man aufgrund des eigenen niedrigen Renteneinkommens den Gang zum Sozialamt erwägt. Sie möchten gern mehr über diese Sozialleistung erfahren?

Ergänzend zu den Beratungsmöglichkeiten bei den örtlichen Sozialämtern oder sozialen Beratungsstellen vermittelt dieser Kurs einfaches Basiswissen über die Grundsicherung. Vorrangig wird dabei die Situation im Alter behandelt, also Fallkonstellationen, in denen die eigene Altersrente nicht ausreichend erscheint.

Der Kurs wird von einem Experten für Sozialrecht mit langjähriger Praxiserfahrung geleitet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Handy oder Tablet mit Rechnerfunktion.

Barsinghausen

Mo., 13.04.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 18,90 €
Bernd-Günter Schwabe

13201B

Was bedeutet eigentlich „Regieren“? – Macht und Kontrolle in der Bundesrepublik Deutschland

Politische Bildung – verständlich, lebendig, alltagsnah

Wie wird in Deutschland eigentlich regiert? Wer trifft Entscheidungen – und wer kontrolliert sie? Dieser Kurs lädt dazu ein, einen klaren Blick hinter die Kulissen unseres politischen Systems zu werfen. Verständlich und praxisnah beleuchten wir, wie Regierung, Parlament, Parteien, Medien und Bürger*innen zusammenwirken.

Inhalte des Kurses:

- Grundlagen unserer Demokratie: Gewaltenteilung, Zuständigkeiten, Aufgaben
- Wie Entscheidungen entstehen: Vom Gesetzentwurf bis zur Umsetzung
- Macht und Kontrolle: Rolle von Bundestag, Bundesrat, Regierung, Gerichten
- Einfluss von Lobbyismus, Medien und Zivilgesellschaft
- Möglichkeiten der Mitgestaltung: Wie Bürger*innen politisch wirksam werden können

Der Kurs richtet sich an alle politisch Interessierten, die Hintergründe verstehen, aktuelle Debatten besser einordnen und ihre eigene politische Urteilsfähigkeit stärken möchten – ohne Vorkenntnisse.

Ziel des Kurses:

Mehr Durchblick im politischen Alltag und ein souveräner, kritischer Umgang mit politischen Informationen und Entscheidungen.

Barsinghausen

Di, 02.06.26, 16:30 - 19:00 Uhr
VHS Langenäcker 38,
Gebühr: 25,50 €
Team Kersten Prasuhn

16010B

Digitale Pioniere

Siehe Seite 57



KULTURTECHNIKEN FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Kulturtechniken mit mittelschweren Beeinträchtigungen

Unterricht in Kulturtechniken: Lesen, Rechnen Schreiben, Umgang mit Geld, Alltagsbewältigung für Menschen mit Beeinträchtigungen in der Lebenshilfe Seelze.

Seelze

Di., ab 10.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
gebührenfrei
Marion Polley

21904L

Kulturtechniken mit schweren Beeinträchtigungen

Seelze

Di., ab 10.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
gebührenfrei
Marion Polley

21905L

Kulturtechniken mit leichten Beeinträchtigungen

Seelze

Di., ab 10.02.26, 11:00 - 12:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
gebührenfrei
Marion Polley

21906L

Kulturtechniken mit schweren Beeinträchtigungen

Seelze

Mi., ab 11.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
gebührenfrei
Marion Polley

21907L

Kulturtechniken mit schweren Beeinträchtigungen

Seelze

Mi., ab 11.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
Gebühr: gebührenfrei
Marion Polley

21908L

Kulturtechniken mit leichten Beeinträchtigungen

Seelze

Mi., ab 11.02.26, 11:00 - 12:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit
Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1,
gebührenfrei
Marion Polley

21909L



123RFSteven Frame

Aquarell – Farbe und Struktur im Aquarell – Bildung und Begegnung

Anhand verschiedener Motive werden grundlegende Techniken der Aquarellmalerei wiederholt und vertieft. Dabei soll jedem der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit gegeben werden, seinen eigenen Stil zu entwickeln. Der Kurs ist auch für Menschen mit Handicaps geeignet. Für die entstehenden Kosten für Vorlagen und Infoblätter wird eine Gebühr von 5 € von der Dozentin eingesammelt. Geeignetes Aquarellpapier kann bei der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Springe

Mo., 23.02., Mo., 02.03., Mo., 09.03.,
Mo., 16.03., Mo., 13.04., Mo., 20.04.,
Mo., 27.04. u. Mo., 04.05.26,
09:30 - 11:45 Uhr,
Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 105,60 €
Ute Magiera

81610S

Springe

Mo., 23.02., Mo., 02.03., Mo., 09.03.,
Mo., 16.03., Mo., 13.04., Mo., 20.04.,
Mo., 27.04. u. Mo., 04.05.26,
15:30 - 17:45 Uhr,
Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 105,60 €
Ute Magiera

81611S

Singen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Es werden z.B. Lieder zu den Jahreszeiten gesungen. Kleine Stimmübungen und Rhythmusinstrumente unterstützen den „Wohlklang“. Rhythmusinstrumente sollten möglichst vorhanden/mitgebracht werden. Der Dozent ist Musikpädagoge.

Barsinghausen

Di., ab 10.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
22 Termine, BHW Barsinghausen-Holten-
sen, Bultfeld 2,
gebührenfrei
Andreas Wabbel

85121L

Percussion mit einfachen Rhythmusinstrumenten für Menschen mit Beeinträchtigungen

Mit Körperbewegungen und Instrumenten werden einfache Rhythmen spielerisch erlernt und geübt. Rhythmusinstrumente sollten möglichst vorhanden/mitgebracht werden. Der Dozent ist Musikpädagoge.

Barsinghausen

Di., ab 10.02.26, 11:15 - 12:15 Uhr,
22 Termine, BHW Barsinghausen-Holten-
sen, Bultfeld 2,
gebührenfrei
Andreas Wabbel

85122L

Singen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Es werden Lieder gemeinsam eingeübt und gesungen. Kleine Stimmübungen und Rhythmusinstrumente unterstützen den „Wohlklang“.
Der Dozent ist Musikpädagoge.

Seelze

Do., ab 05.02.26, 09:45 - 10:30 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1, gebührenfrei
Andreas Wabbel **85123L**

Percussion /Trommeln mit einfachen Rhythmusinstrumenten für Menschen mit Beeinträchtigungen

Mit Körperbewegungen und Instrumenten werden einfache Rhythmen spielerisch erlernt und geübt. Rhythmusinstrumente sollten möglichst vorhanden/mitgebracht werden.
Der Dozent ist Musikpädagoge.

Seelze

Do., ab 05.02.26, 10:30 - 11:15 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1, gebührenfrei
Andreas Wabbel **85124L**

Singen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Es werden Lieder gemeinsam eingeübt und gesungen. Kleine Stimmübungen und Rhythmusinstrumente unterstützen den „Wohlklang“.
Der Dozent ist Musikpädagoge.

Seelze

Do., ab 05.02.26, 11:15 - 12:00 Uhr,
22 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Herbert-Burger-Platz 1, gebührenfrei
Andreas Wabbel **85125L**

ÖKOLOGIE

Ökologie, Natur und Umwelt

Das Gartenjahr reflektieren & umgestalten – ökologisch & pflegeleicht

In diesem Kurs schauen wir zurück auf das vergangene Gartenjahr, analysieren, was gut funktioniert hat und wo Optimierung möglich war. Wir entwickeln gemeinsam einfache, ökologische Gestaltungsprinzipien, die Zeit, Mühe und Kosten sparen. Fokus liegt auf pflegeleichten, nachhaltigen Entscheidungen - von Bodenkultur über Pflanzenauswahl bis hin zu smarten Bewässerungslösungen. Am Ende stehen praxisnahe Pläne und konkrete Schritte, wie Sie Ihren Garten robust, schön und für das kommende Jahr leicht pflegen können. Freude an der Natur, weniger Aufwand und eine umweltfreundliche Gestaltung stehen dabei im Mittelpunkt.
Zur Info: Workshop an zwei Terminen, der 1. Termin Online in der Cloud und der 2. Termin in Präsenz in der VHS

Springe

Di., 14.04., 20:00 - 21:30 Uhr u.
Fr., 17.04.26, 18:30 - 22:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 52,50 €
Fatma Inan-Schmidt **99301S**

Wennigsen

Di., 21.04., 20:00 - 21:30 Uhr u.
Fr., 24.04.26, 18:30 - 22:15 Uhr,
Klosteramthof 1,
Gebühr: 52,50 €
Fatma Inan-Schmidt **99301W**

Einen kleinen Rückzugsort im Garten gestalten – Pflegeleicht und natürlich

In diesem Kurs entwerfen wir einen ruhigen Ort um Kraft zu tanken – ganz natürlich und mit wenig Pflegeaufwand. Wir zeigen euch einfache Gestaltungstipps, passende Pflanzen für sonnige und schattige Ecken, natürliche Materialien und eine überschaubare Pflege-Routine. Wichtig sind Komfort, Nähe zur Natur und ein harmonisches Ambiente, das ohne viel Aufwand paiss bleibt. Am Ende habt ihr einen konkreten Plan: einen heimeligen Rückzugsort mit nachhaltigem Design, der Freude schenkt und zum Verweilen einlädt.

Springe

Fr., 08.05. und Fr., 15.05.26,
18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €
Fatma Inan-Schmidt **99302S**

Habitus typischer Schnitte von Gartensträuchern

Ziersträucher beglücken uns das Jahr über mit ihren Blüten, ihren Formen und mitunter ihren Früchten und Laub. Zur Förderung jenes art-typischen Habitus wollen wir Ihnen die nötigen Wahrnehmungs- und Schnitt- Techniken vermitteln. Die Übungen bauen schrittweise aufeinander auf und finden sowohl drinnen als auch draußen statt.

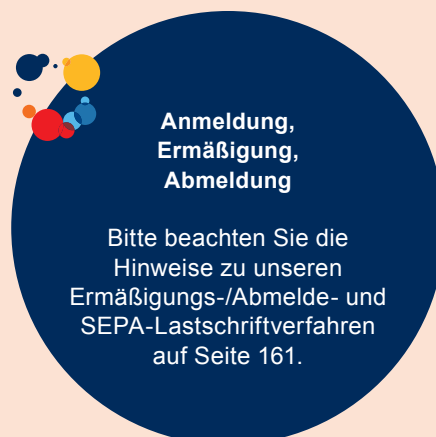
Folgende Themen und Fertigkeiten werden nahegebracht:

- Aufbau und Entwicklungsstadien der Sträucher und Kleinbäume
- Blick auf den jeweiligen Habitus
- Verschieden Schnitttechniken und ihre Wirkung
- Individuelle Gehölzansprache
- Frage des Schnittzeitpunkts
- Einfache Übungen zum weiteren eigenständigen Training
- Überblick an Literatur & guten Werkzeugen

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Barsinghausen

Fr., 13.02., und Sa., 14.02.26 Uhr,
09:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 76 €
Torsten Rentz **99311B**



Seminare rund um Wildpflanzen und Heil- und Würzpflanzen

Inhalt:

Einfach mal durchatmen und dabei die heimischen Wildpflanzen als Heil- und Würzkräuter kennenlernen. Wir starten mit einer Kräuterwanderung in Lüdersen, wo wir das frische Grün betrachten und essbare Wildpflanzen der Saison wie Gänseblümchen oder Blattknospen von Wildsträuchern sammeln. Anschließend verarbeiten wir diese im Dorfgemeinschaftshaus zu einem leckeren Gericht. Sie erhalten praktische Tipps zum Sammeln und Konservieren der Kräuter und lernen deren Anwendung zur Frühjahrskur kennen. Zusätzlich stellen Sie Heilkräftiges für Ihre Gesundheit her, z. B. Kräuteröl, Balsame oder Kräuteresig. Eine optionale Heilpflanzen-Meditation rundet das Programm ab.

Qualifikation der Dozentin: Angela Sarti, Diplom-Sozialpädagogin und Heilpflanzenexpertin, begleitet den Kurs mit ihrem umfangreichen Wissen über Heilpflanzen und deren Anwendung.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Hinweise:

Die Materialkosten für Öle, Alkohol, Essig und Kräuter belaufen sich auf ca. 15 € und werden vor Ort eingesammelt.

Springe

Sa., 11.04.26, 11:00 - 16:30 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Lüdersen (Alte Schule), Am Wehrturm 17,
Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99310S



Seminare rund um Wildpflanzen und Heil- und Würzpflanzen

Inhalt:

Erleben Sie die heimischen Wildpflanzen als Heil- und Würzkräuter und genießen Sie eine entspannte Kräuterwanderung durch Lüdersen. Unterwegs besuchen wir unter anderem die Wolfsbergquelle. Jetzt ist die ideale Erntezeit für Knospen, Blüten und Wurzeln der heimischen Wildpflanzen, die sich zu wohlschmeckenden Zutaten und Heilmitteln verarbeiten lassen. Im Dorfgemeinschaftshaus verarbeiten wir die gesammelten Kräuter zu Tees, Balsamen oder Kräuter-Ölen. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps zum Sammeln, Konservieren und zur Anwendung der Kräuter, um Ihr Immunsystem zu stärken. Eine optionale Heilpflanzen-Meditation rundet das Programm ab.

Ausrichtung:

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen über heimische Wildkräuter erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung und Verarbeitung der gesammelten Pflanzen.

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist geeignet für Wildkräuter-Interessierte, Neueinsteiger und Teilnehmende früherer Wildkräuter-Bildungsurlaube, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Qualifikation der Dozentin:

Die Kursleitung ist eine erfahrene Kräuterexpertin mit umfangreichem Wissen in der Verarbeitung von Heilpflanzen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Hinweise: Die Materialkosten für Öle, Alkohol, Essig und Kräuter belaufen sich auf ca. 15 € und werden vor Ort eingesammelt.

Springe

Sa., 30.05.26, 11:00 - 16:30 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Lüdersen (Alte Schule), Am Wehrturm 17,
Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99311S

Seminare rund um Wildpflanzen und Heil- und Würzpflanzen

Inhalt:

Erleben Sie heimische Wildpflanzen als Heil- und Würzkräuter bei einer entspannten Kräuterwanderung durch Lüdersen, inklusive Einblicke in Dorfgärten. Jetzt ist Sommerzeit für Blätter, Blüten und Früchte, die wir gemeinsam zu einem leckeren Gericht verarbeiten. Erhalten Sie wertvolle Tipps zum Sammeln, Konservieren und zur Anwendung der Kräuter zur Kräftigung. Sie stellen Heilkräftiges wie Kräutersalze oder Liköre zum Mitnehmen her. Eine optionale Heilpflanzen-Meditation rundet das Programm ab.

Qualifikation der Dozentin:

Angela Sarti, Diplom-Sozialpädagogin und Heilpflanzenexpertin, führt durch den Kurs und verbindet praktisches Wissen mit der Liebe zur Natur.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Hinweise: Die Materialkosten für Öle, Alkohol, Essig und Kräuter belaufen sich auf ca. 15 € und werden vor Ort eingesammelt.

Springe

Sa., 27.06.26, 11:00 - 16:30 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Lüdersen (Alte Schule), Am Wehrturm 17,
Gebühr: 42 €
Angela Sarti

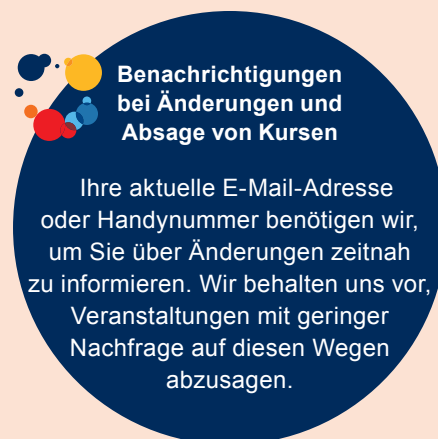
99312S

Ihre Bücher zum VHS-Kurs :

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

B Bücherhaus
am Thie

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



Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter

BU

Würz-, Heil- und Wildkräuter stellen innerhalb unserer Ökosysteme einen wichtigen Bestandteil der Krautschicht dar. Unter anderem durch ihren hohen Anteil an ätherischen Ölen locken sie eine Vielzahl von Insekten an, die wiederum für die Artenvielfalt von Vögeln eine essentielle Rolle spielen.

Lässt man an chemisch unbelasteten öffentlichen oder privaten Standorten die natürliche Ansiedelung von Würz-, Heil- und Wildkräutern zu, so können auch auf kleinstem Raum ökologische Inseln entstehen, die nicht allein der Artenvielfalt, sondern auch der Gesundheit des Menschen dienen. Schon seit Jahrhunderten wurde dies erfolgreich in Klostergärten praktiziert.

Für eine gezielte Verwendung von Würz-, Heil- und Wildkräutern sind gute Arten- und Standortkenntnisse notwendig sowie geeignete Zubereitungsmethoden, die dieser Bildungsurlaub vermitteln soll. Er richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

Die Veranstaltung findet in den Seminarräumen des Energie- und Umweltzentrums am Deister (EUZ) statt. Die Getränke und das vegetarische Mittagsbuffet größtenteils aus kontrolliert biologischem Anbau, sind in der Gebühr enthalten. Falls Übernachtung/ Frühstück/ Abendessen gewünscht ist, kann dies individuell über das EUZ gebucht werden: tgh@e-u-z.de, Tel 05044 97514. Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt.

Der Außenbereich wird für die Praxisphasen in den Unterricht einbezogen.

Abmeldeschluss: 07.05.2026 bzw. nach vorheriger Absprache. Das Abschließen einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Springe

Mo., 10.08. - Do., 13.08.,
09:00 - 16:30 Uhr u. Fr., 14.08.26,
09:00 - 14:30 Uhr,
Zum Energie- und Umweltzentrum 1,
Gebühr: 429,50 €
Angela Sarti

99109S

PHILOSOPHIE & RELIGION

Religionsphilosophie

Im Großbereich der Praktischen Philosophie findet sich nicht zuletzt auch die Religionsphilosophie. Diese philosophische Teildisziplin umfasst zwei thematische Schwerpunkte: erstens Religion, Esoterik und Spiritualismus, zweitens Sterben und Tod. – Vom kritisch-philosophischen Geiste der Epoche der Aufklärung getragen widmen sich die beiden Sitzungen des hier angebotenen Lehrganges verschiedenen Themenfeldern der Religionsphilosophie:

1. Grundbegriffe der Religionsphilosophie"
2. Religionsphilosophie und Kunstgeschichte: G. E. Lessing

Springe

Fr., 06.03. und Fr., 24.04.26,
18:00 - 20:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 34,50 €
Florian Fischbach

24101S

Das Judentum

Das Judentum ist eine der drei abrahamitischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in die Antike zurück: Um 1250 v. Chr. zog das israelitische Volk unter Führung von Moses aus Ägypten in das Gelobte Land. Dieses welthistorische Ereignis steht am Beginn der Entwicklung des Judentums von einer ursprünglich polytheistisch geprägten Stammesreligion hin zu einer monotheistischen Weltreligion. Gleichen Zuges stellt dieses Ereignis auch die Keimzelle von Christentum und Islam dar, deren Entstehung untrennbar mit der Existenz des Judentums verbunden ist. – Verortet im Felde der Vergleichenden Religionswissenschaft bieten die beiden Sitzungen des hier angebotenen Lehrganges einen sehr facettenreichen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die konfessionellen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Judentums.

Springe

Fr., 29.05. und Fr., 26.06.26,
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 46 €
Florian Fischbach

24104S

Zukunftswald gestalten: Strategien für resiliente Ökosysteme und persönliches Handeln im Waldschutz

BU

Wennigsen

Mo., 07.09. - Fr., 11.09.26,
09:00 - 16:15 Uhr,
VHS, Bredenbecker Scheune,
Wennigser Straße 15,
Gebühr: 200 €
Kai Kunze

262-99103W

Umwelt- und Naturschutz: Artenvielfalt und Nachhaltigkeit

BU

Wennigsen

Mo., 10.08. - Fr., 14.08.26
09:00 - 16:15 Uhr,
VHS, Bredenbecker Scheune
Wennigser Str. 15,
Gebühr 200€
Kai Kunze

262-99102W

VORSORGE & FINANZEN

Einführung in das Betreuungsrecht

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

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

Empelde

Mi., 08.07., Mi., 22.07. und
Mi., 05.08.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
gebührenfrei
Kathrin Oldenburger

13101R

Vorsorgevollmacht – Heute schon an morgen denken

Viele Menschen machen sich Gedanken was passiert, wenn sie oder Angehörige wegen Alter, Krankheit oder Unfall ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Wer entscheidet dann in finanziellen Belangen oder über evtl. anstehenden medizinische Eingriffe? Selbst wenn Angehörige oder andere Vertrauenspersonen um ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen wissen, können sie dennoch nicht rechtsverbindlich für Sie entscheiden und tätig werden. Auch Eheleute und Kinder können Sie nur mit einer Vollmacht vertreten. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig Gedanken über eine Vorsorge zu machen und mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Sie können frühzeitig bestimmen, wer später einmal Ihre Angelegenheiten stellvertretend für Sie regeln soll. Vor diesem Hintergrund informieren die Vorträge, welche Möglichkeiten die Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen bieten und worauf Sie achten sollten. Die Veranstaltung wird durchgeführt mit dem Arbeitskreis der Betreuungsvereine in der Region Hannover.

Empelde

Do., 18.11.26, 17:00 - 19:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30
gebührenfrei
Kathrin Oldenburger

262-13103R

Ihr Geld, Ihre Entscheidungen – Grundlagenkurs

Fühlt es sich manchmal so an, als ob am Ende des Geldes noch zu viel Monat übrig ist? Den Überblick über Rechnungen, Fixkosten und das, was zum Leben bleibt, zu behalten, ist im Alltag oft eine Herausforderung. Viele haben nie gelernt, wie man Finanzen einfach und stressfrei organisiert.

Dieser Kurs ist Ihr Startpunkt. Hier geht es nicht um Aktien oder komplizierte Anlageprodukte, sondern nur um Sie und Ihr Geld. In einer kleinen, vertrauensvollen Runde schauen wir uns ganz praktisch an, wie Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen zurückgewinnen.

Inhalte:

Überblick gewinnen: Wir bringen System in Ihre Einnahmen und Ausgaben. Wohin fließt das Geld eigentlich genau?

Ausgaben planen: Sie lernen einfache Methoden (z. B. ein Haushaltsbuch oder eine App), um Ihre Ausgaben zu planen, ohne sich ständig einschränken zu müssen.

Sicherheit gewinnen: Wir sprechen darüber, wie man auch mit kleinen Beträgen anfangen kann zu sparen und sich einen „Notgroschen“ für unerwartete Ausgaben aufbaut.

Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich zum ersten Mal aktiv mit Ihren Finanzen beschäftigen möchten, vielleicht nur über ein knappes Budget verfügen und sich einen einfachen, verständlichen Einstieg ohne Vorwissen wünschen.

Empelde

Mi., 08.04. und Do., 09.04.26, jeweils
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 48 €
Marc Zocher

13301R

Ihnen gefällt ein Kursangebot, aber der Termin passt nicht? Ab 3 Personen planen wir gerne Ihren Wunschtermin im laufenden Semester nach. Melden Sie sich per E-Mail bei der Programmbereichsleitung.

ETF verstehen und anwenden – der Einsteigerkurs

Kurzbeschreibung: Sie möchten Ihr Geld nicht einfach auf dem Konto liegen lassen, sondern sinnvoll für sich arbeiten lassen? Überall hören Sie von „ETFs“ als einfache und kostengünstige Möglichkeit des Vermögensaufbaus, aber die Finanzwelt wirkt auf den ersten Blick oft kompliziert und voller Fachjargon.

Dieser Kurs ist Ihre Starthilfe. Wir übersetzen das „Finanz-Chinesisch“ in klare Sprache und zeigen Ihnen, dass Investieren kein Hexenwerk sein muss. Sie lernen von Grund auf, was ETFs (Exchange Traded Funds) sind, wie sie funktionieren und warum sie für Einsteiger besonders geeignet sind.

Schwerpunkte:

- Fonds verstehen: Was ist ein ETF genau? Wie unterscheidet er sich von klassischen Fonds? Chancen und Risiken einfach erklärt.
- Die richtige Strategie: Was bedeutet „breit streuen“ (Diversifikation) und warum ist das so wichtig, um Risiken zu minimieren?
- Schritt für Schritt investieren: Von der Eröffnung eines Depots über die Auswahl des passenden ETFs bis hin zum Sparplan – wir gehen den gesamten Prozess praktisch durch.

Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie ein absoluter Einsteiger sind, sich noch nicht an das Thema Börse herangetraut haben. Sie benötigen kein Vorwissen, nur die Bereitschaft, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Empelde

Mi., 25.02. und Do. 26.02.26, jeweils
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 48 €
Marc Zocher

13302R

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



PERSÖNLICHKEIT ENTFALTEN – GESUND BLEIBEN

Hochsensibilität im Fokus – Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch

Manche Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr – Geräusche, Stimmungen oder Reize wirken stärker, Gedanken laufen tiefer, Emotionen werden intensiver erlebt. Oft steht am Anfang die Frage: Bin ich hochsensibel?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität tatsächlich bedeutet, wie es sich äußert und wie Sie Ihre ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit im Alltag bewusst einsetzen und selbstbestimmt damit umgehen können. Sie erhalten konkrete Impulse und Praxisbeispiele, um Hochsensibilität nicht als Schwäche, sondern als echte Stärke zu erkennen.

Gemeinsam beleuchten wir typische Merkmale, Herausforderungen und Chancen hochsensibler Menschen – und wie ein besserer Umgang mit Reizüberflutung, Selbstzweifeln oder der Erwartung anderer besser gelingen kann.

Inhalte des Vortrags:

Was Hochsensibilität ist – und was nicht
Wie sich Hochsensibilität im Alltag zeigt
Selbstverständnis und Selbstfürsorge für sensible Menschen

Strategien für innere Balance

Hochsensibilität als Stärke begreifen

Der Vortrag möchte Bewusstsein schaffen und Wege aufzeigen, wie Hochsensibilität als Stärke gelebt und in mehr Selbstverständnis, Authentizität und Lebensqualität verwandelt werden kann.

Zum Abschluss gibt es Raum für Ihre Fragen, Gedanken und Erfahrungen – Sie sind herzlich eingeladen, sich einzubringen.

Zielgruppe: Erwachsene, die sich in ihrer Sensibilität wiedererkennen oder das Thema Hochsensibilität besser verstehen möchten – für sich selbst oder ihr Umfeld.
Leitung: Annika Sander, zertifizierter ganzheitlicher Coach für Hochsensibilität und zertifizierte Bildungsmentorin für Hochsensibilität am Institut für Hochsensibilität, Master of Science Wirtschaftswissenschaften

Springe

Fr., 12.06.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 18 €

Annika Natalie Sander

22201S

Flexibilität in Zeiten des Wandels

Umbrüche und Veränderungen gehören zum Leben. Ein Umzug, ein Arbeitsplatz- / Abteilungswechsel, eine Trennung, Renteneintritt... bedeuten auch den Verlust von Vertrautem und Liebgewonnenem. Das verunsichert und löst Angst und jede Menge andere Gefühle aus. Sie erhalten Anregungen, die Ihnen einen gelasseneren Umgang mit Wandel ermöglichen.

Wir gehen auf die Suche nach Ihren Fähigkeiten, auf die Sie vertrauen können

Wennigsen

Sa., 28.02.26, 09:30 - 15:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15,
Gebühr: 58,80 €
Gabriele Schneider

22402W

Psychologische Spiele erkennen und aussteigen

Psychologische Spiele kennen keinen wirklichen Gewinner. Sie hinterlassen bei den Beteiligten ein schlechtes Gefühl, miese Stimmung, stören die Beziehung und im Beruf behindern sie die Produktivität oder Effektivität. Hinter psychologischen Spielen „verstecken“ sich unbewusste und lang trainierte Kommunikationsmuster. In diesem Workshop erfahren Sie mehr zu den Hintergründen von psychologischen Spielen. Unter anderem suchen wir Antworten auf folgende Fragen:

- Warum spielen wir psychologische Spiele?
- Warum erkennen wir sie erst so spät oder gar nicht?
- Wie können wir die Manipulationsversuche frühzeitig erkennen und weiter offen und zielgerichtet kommunizieren?

Wennigsen

Sa., 11.04.26, 09:30 - 15:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 58,80 €
Gabriele Schneider

22404W





Entdecke Deine natürlichen Ressourcen!

Mach dich auf den Weg zu mehr Lebensglück

Wir alle wünschen uns ein gesundes, erfolgreiches und erfülltes Leben. Doch was braucht es wirklich dazu? Welche Bedürfnisse und Interessen haben Sie? Hält Sie etwas davon an, Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ideen auszusprechen und sich für diese einzusetzen? Wie wollen Sie Ihr Lebensglück in die Hand nehmen? Dieses Seminar lädt ein zu einer Bestandsaufnahme. Wer sind Sie? Welche Werte leiten Sie? Was zeichnet Sie aus? Gibt es Fähigkeiten in Ihnen, zu den Sie wenig Kontakt haben, die Sie sogar ausblenden? Was hält Sie davon ab, neue Wege zu gehen? Wir bringen Licht in das Dunkel – spüren Glaubenssätze auf und überprüfen diese auf ihre Gültigkeit im Hier und Jetzt.

Gehrden

Sa., 25.07.26, 09:30 - 15:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 58,80 €
Gabriele Schneider

22405G

Als Frauen anfangen Nein zu sagen

Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Die Teilnehmerinnen machen ihre Stärken gezielt sichtbar, präsentieren Erfolge überzeugend und überwinden hinderliche Glaubenssätze. So gewinnen sie an Ausstrahlung und schaffen neue Chancen – im Beruf und privat.

Zoom-online

Fr., 26.06.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22841W

Zoom-online

Do., 09.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22844W

Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit

Die Teilnehmerinnen machen ihre Stärken gezielt sichtbar, präsentieren Erfolge überzeugend und überwinden hinderliche Glaubenssätze. So gewinnen sie an Ausstrahlung und schaffen neue Chancen – im Beruf und privat.

Zoom-online

Fr., 20.03.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22840W

Zoom-online

Mi., 01.07.26, 18:30 - 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22843W

Die Möbel haben Schuld! Einblicke in Feng-Shui

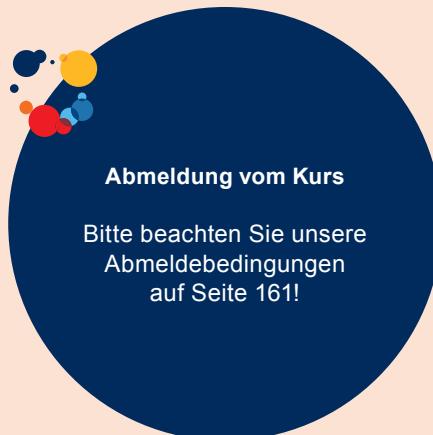
Was ist Aberglauben, was wirkt wirklich? Die Kunst der Lebensraumgestaltung hat Effekte auf Gesundheit, Schlaf und Mindset.

An diesem Abend erhalten Sie Anregungen und praktische Tipps, Ihre Räume mit anderen Augen zu sehen.

Wennigsen

Mi., 11.02.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15,
Gebühr: 33,60 €
Dan Mor

22530W



Entspannung ist ein Geburtsrecht! Reiki Erlebnisabend

Reinigung, Fluss und Balance, frische Energie – das verspricht Reiki, die universelle Lebenskraft.

Wer es noch nicht am eigenen Körper erlebt hat, ist oft neugierig, warum andere von Reiki schwärmen. Doch auch ernsthafte Anwendungen, wie sie zum Beispiel in Krankenhäusern wie der Berliner Charité zu Zwecken der Schmerzlinderung stattfinden, sind bekannt. Der heutige Abend dient der praktischen Erfahrung und Klärung aller Fragen. Mit Dan Mor, Heilpraktiker und Reikilehrer seit 20 Jahren.

Wennigsen

Mi., 25.02.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
Klosteramthof 1,
Gebühr: 33,60 €
Dan Mor

22540W

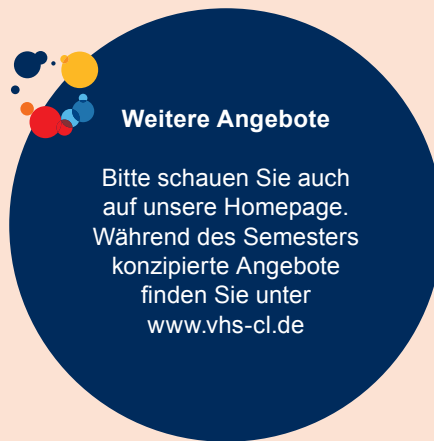
Just Do it! – Schluss mit der Aufschieberei – den „inneren Schweinehund“ überlisten

Wer kennt ihn nicht – besonders wenn es schwierig oder anstrengend wird – meldet er sich zu Wort. Im Alltag kann uns dieser unliebsame Begleiter ziemlich ausbremsen. In diesem Workshop wird der innere Schweinehund identifiziert. Handlungsalternativen werden herausgearbeitet: z.B. realistische Planung - positives Denken – Lösungssuche. Sie lernen alltagsfähige Tipps kennen, mit denen Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können und motiviert das Ziel erreichen.

vhs.cloud

Mi., 11.03.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
Gebühr: 25,20 €
Gabriele Schneider

22649G



Weitere Angebote

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

Stimme und Atem: ein Training für erfolgreiche Kommunikation im Alltag

Es geht in dieser Seminarfolge darum, den Umgang mit der Stimme so zu verfeinern, dass sie „schwingt“. Dies könnte die positive Folge haben, dass Sie besser verstanden werden und Abläufe stärker beeinflussen können. Das Ergebnis des Trainings sollte auch sein, sich wohl zu fühlen und mit der eigenen Kraft sorgsam umzugehen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit den Mitteln von Stimme, Artikulation und Rhythmus den eigenen Körper gezielt als Resonanzraum zu nutzen.

Gelassenheit und Dynamik werden in Übereinstimmung gebracht. Die Verbindung von normalen Stimmübungen, dem Lichtenberger-Prinzip und körperlrythmischen Elementen bietet die Chance, das eigene Repertoire kommunikativer Ausdrucksformen zu bereichern. Das Seminar beinhaltet vielfältige praktische Übungen, eine Aussprache mit individuellen Hinweisen, Artikulationsübungen und kleine „Chants“, die keiner Bewertung unterliegen. Der Wechsel zwischen dem emotionalen und dem informativen Kommunikationskanal zieht sich durch den gesamten Kurs. Möglichkeit zur Präsentation mit wohlwollendem Feedback. Für eine Arbeits- und Informationsmappe entstehen Kosten von 7,00€/ TN. Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation. Er absolvierte eine 10-jährige Gesangsausbildung und leitet das „Theaterlabor Hannover“.

Empelde

Mo., 27.04. und Mi., 29.04.26,
15:00 - 18:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 64,80 €
Christoph Teschner

22649R

Schlagfertigkeit – schnell reagieren, treffend antworten

Ist Ihnen die passende Antwort wieder mal zu spät eingefallen? Mit diesem Kurs verschlägt es Ihnen nicht mehr die Sprache.

Wünschen Sie sich nicht auch manchmal, das richtige Wort auf den Lippen zu haben und entsprechend kontern zu können? Aber oft verschlägt es einem im entscheidenden Moment die Sprache. Umso ärgerlicher ist es dann, wenn Ihnen hinterher schlagfertige Kommentare und Ideen einfallen.

Schlagfertigkeit hilft in vielen Situationen entscheidend weiter - im Alltag sowie im Beruf. Sie möchten deshalb lernen, bei entsprechenden Anlässen schlagfertig zu antworten? In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken und üben diese an verschiedenen Beispielen ein.

Kursinhalte:

- Schlagfertigkeit - was sie ausmacht und warum man sie braucht
- Reaktionen für schlagfertiges Handeln I: Techniken kurz und knackig
- Reaktionen für schlagfertiges Handeln II: Auf die sanfte Tour mit Frechheit und Witz
- Reaktionen für schlagfertiges Handeln III: „Klartext“ reden
- Schlagfertigkeit durch Körpersprache und Stimme: Das „Wie“ sagt mehr als 1000 Worte

Springe

Sa., 13.06.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22652S

Barsinghausen

Sa., 21.02.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22653B



PÄDAGOGIK



Inklusion im Team Kita

KITA-Fortbildung

Ihr arbeitet inklusiv in eurer Kita und betreut Kinder mit und ohne Förderbedarf. Vieles gelingt gut, doch es gibt immer wieder Situationen die euch herausfordern oder gar belasten.

Wir wollen gemeinsam hinschauen, andere Sichtweisen einnehmen, um individuelle Prozesse zu verbessern. Eure Teamkultur zur Inklusion soll gestärkt werden und ausgebaut werden. Dazu gehört es, sich mit Strukturen auseinander zu setzen und die individuelle Haltung zur Inklusion zu definieren.

Wir tauschen Ideen und Anregungen aus, und du bekommst einen Koffer voller Methoden für deinen Kita- Alltag und die Umsetzung für die Teamarbeit. Denn Inklusion lebt durch die Vielfalt, die im Team beginnt und von allen getragen wird.

Barsinghausen

Do., ab 05.03.26, 17:15 - 20:15 Uhr,
4 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 168 €
Anja Bachert

21201B

Babys und Kleinkinder gesund ernähren-für Tagespflegepersonen

KTP_F

Möhre statt Chips, Banane statt Schokoriegel, Pellkartoffeln statt Pommes rot-weiß? Leicht gedacht und gesagt, aber nicht so leicht umgesetzt.

Wir bereiten schnelle und unkomplizierte Rezepte zu, die zum einen gut um zu setzen sind und zum anderen den Empfehlungen an eine optimierte Mischkost entsprechen.

Für Lebensmittel entsteht eine Umlage von 10 €. Die wird direkt bei der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Schürze, ein Geschirrhandtuch und kleine Gefäße für Kostproben mitbringen.

Barsinghausen

Sa., 11.04.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 42 €
Ellen Mehlan-Reuter

21101B

Was hat Bewegung mit Lernen zu tun?

KTP_F

NEU

Bewegung als Motor kindlicher Entwicklung

Kinder lernen mit dem ganzen Körper! Bewegung ist weit mehr als Toben oder Rennen – sie ist Grundlage für Denken, Sprache, Wahrnehmung und soziale Kompetenz. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie, wie eng Bewegung und Lernen miteinander verbunden sind und wie Sie Kinder im Kita- Alltag gezielt durch Bewegung in ihrer Entwicklung fördern können.

Inhalte des Kurses:

- Warum Bewegung die Grundlage für kognitive, sprachliche und emotionale Entwicklung ist.
- Neurowissenschaftliche Hintergründe und Körperwahrnehmung für das Lernen.
- Ideen für „bewegtes“ Lernen in allen Bildungsbereichen.
- Wie Sie im Alltagstrubel kleine Bewegungseinheiten integrieren können.

Barsinghausen

Fr., ab 19.06.26, 14:00 - 16:15 Uhr,
2 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 63 €
Anja Bachert

21102B

Resilienzförderung in der Kindertagespflege

KTP_F

NEU

Die Teilnehmenden entwickeln ein fundiertes Verständnis davon, was Resilienz bedeutet und wie sie bereits in den ersten Lebensjahren gestärkt werden kann. Sie erfahren, welche Schutzfaktoren die Entwicklung seelischer Widerstandskraft fördern und wie sie Kinder im Alltag sicher und liebevoll begleiten können – besonders in herausfordernden oder belastenden Situationen.

Inhalte:

- Grundlagen der Resilienzforschung: Was macht Kinder stark?
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Bindung, Sicherheit und Beziehung als Basis emotionaler Stabilität
- Förderung von Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit und Emotionsregulation
- Praktische Übungen, Spiele und Rituale zur Stärkung kindlicher Resilienz
- Reflexion der eigenen Haltung und Vorbildrolle als Fachkraft

Methoden:

Fachlicher Input, Gruppenarbeit, Austausch, Reflexionsübungen und kreative Praxisimpulse zur direkten Umsetzung im Betreuungsalltag.

Ziele und Nutzen:

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Kinder durch feinfühliges Begleitung, klare Strukturen und ermutigende Kommunikation in ihrer inneren Stärke fördern können. Sie erhalten praxisnahe Ideen, um den Alltag in der Kindertagespflege ressourcenorientiert zu gestalten und Kindern Vertrauen, Selbstwert und Lösungsfähigkeit zu vermitteln.

Gehrden

Do., 07.05.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 42 €
Stefanie El Morabit

21103G

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



Ätherische Öle in der KTP – emotionale Balance, Wohlbefinden & Resilienz im pädagogischen Alltag

KTP_F NEU

Die Teilnehmenden erwerben Grundlagenwissen über ätherische Öle und deren unterstützende Wirkung auf emotionale Prozesse bei Kindern und Erwachsenen. Sie lernen, wie Düfte gezielt eingesetzt werden können, um das Ankommen zu erleichtern, Entspannung zu fördern und Konzentrationsphasen positiv zu unterstützen. Gleichzeitig reflektieren sie ihre eigene Rolle und Resilienz als Fachkraft, um eine stabile und ruhige Atmosphäre in der Betreuung zu schaffen.

Inhalte:

Einführung in die Grundlagen der Aromapflege und sichere Anwendung ätherischer Öle in der Kindertagespflege
Wirkung von Düften auf Emotionen, Nervensystem und Verhalten
Einsatzmöglichkeiten im pädagogischen Alltag: z. B. beim Ankommen, zur Beruhigung, zur Fokussierung oder als Einschlafritual

Resilienz der Fachkraft: Selbstfürsorge, Regulation und innere Stärke als Basis für gelingende Beziehungsgestaltung
Erarbeitung kleiner Rituale und Achtsamkeitsmomente für Kinder

Praxis (optional): Herstellen eines eigenen Produktes (z. B. Mut-Roller, Entspannungsspray oder Duftsteinmischung)
Methoden:

Fachlicher Input, Gruppenaustausch, praktische Übungen, Selbsterfahrung, kreative Gestaltung, Materialarbeit.
Ziele und Nutzen:

Die Weiterbildung fördert sowohl das pädagogische Wissen über emotionale Regulation durch sensorische Reize als auch die persönliche Resilienz der Fachkräfte. Durch den bewussten Einsatz von Düften werden neue Wege eröffnet, Kinder feinfühlig in Übergangssituationen zu begleiten und eine harmonische Atmosphäre zu schaffen.

Wennigsen

Di., 14.04.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 42 €

Stefanie El Morabit

21104W

Kinderrechte und Partizipation, in der KTP

KTP_F NEU

Jedes Kind hat Rechte. Doch welche Rechte lassen wir zu und welche Rechte gehen unter?

Im Alltag muss es oft schnell gehen und der Erwachsene neigt dazu, selbst zu bestimmen. Wie kann Partizipation im Alltag aussehen? Warum sollten bereits Kleinkinder unseren Alltag mitgestalten und bestimmen dürfen?

In diesem Kurs erweitern wir diesbezüglich unseren Blickwinkel und erarbeiten uns gemeinsame Ideen, für die praktische Umsetzung in Ihrer Arbeit am Kind.

Barsinghausen

Mo., 09.03.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €

Anna Fiallos Jurado

21105B

Inklusion in der Kindertagespflege

KTP_F NEU

Jedes Kind ist einzigartig – und genau das ist unsere Stärke.

In diesem Kurs erfahren Kindertagespflegepersonen, wie sie Inklusion im Alltag aktiv und praxisnah umsetzen können. Ob körperliche, geistige oder soziale Unterschiede – wir zeigen Wege auf, wie jedes Kind in seiner individuellen Entwicklung bestmöglich begleitet werden kann.

Barsinghausen

Do., 05.02.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs

21106B

Lösungsorientiert Denken – Vom Konflikt zur Lösung in der KTP

KTP_F NEU

Wir kennen Sie alle die großen und kleinen schwierigen Situationen oder Stolpersteine in der Kommunikation. Häufig richten wir den Blick auf das Problem oder den Konflikt, statt nach Lösungen zu suchen. Dieser Workshop bietet Ihnen ausreichend Input lösungsorientierte Kommunikation auch im Kontext mit Eltern- und Kindergesprächen einzusetzen.

Auf dem Weg zu Lösungen sind u.a. wichtig:

- Verständnis für das Gegenüber
- Klärung der eigenen Haltung
- Klärung der eigenen Rolle
- Gelingendes Feedback

Gearbeitet wird zum Beispiel mit dem 4-Ohren-Konzept und dem OK-Konzept.

Wennigsen

Sa., 13.06.26, 09:30 - 16:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15
Gebühr: 84 €
Gabriele Schneider

21107W

Manipulative Gespräche meistern – psych. Spiele erkennen und aussteigen

KTP_F NEU

Kennen Sie das auch? Manche Gespräche und Konflikte laufen nach demselben Schema ab. Es geht darum psychologische Spiele zu erkennen, zu durchschauen und auch zu vermeiden. Psychologische Spiele kennen keinen wirklichen Gewinner. Sie hinterlassen bei den Beteiligten ein schlechtes Gefühl, miese Stimmung, stören die Beziehung und im Beruf behindern sie die Produktivität oder Effektivität. Hinter psychologischen Spielen „verstecken“ sich unbewusste und lang trainierte Kommunikationsmuster. An diesem Abend erfahren Sie mehr zu den Hintergründen von psychologischen Spielen. Unter anderem suchen wir Antworten auf folgende Fragen:

- Warum spielen wir psychologische Spiele?
- Warum erkennen wir sie erst so spät oder gar nicht?
- Wie können wir die Manipulationsversuche frühzeitig erkennen und weiter offen und zielgerichtet kommunizieren?

Barsinghausen

Sa., 30.05.26, 09:30 - 15:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Gabriele Schneider

21108B

Innere Haltung prüfen und finden

KTP_F NEU

In den letzten Jahren hat sich unsere Gesellschaft verändert. Familien leben unter anderen Familienverhältnissen und es prallen verschiedene Alltagswelten auf einander. Damit Sie, aus Ihrer Intuition, eine bewusste und professionelle Haltung entwickeln können, ist es notwendig sich mit verschiedenen Themen auseinander zu setzen.

Wir werden uns gezielt verschiedene Lebenslagen der Familien ansehen und unseren Blick auf die Belastungen von Kindern und Eltern erweitern.

Barsinghausen

Mo., 02.02.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €

Anna Fiallos Jurado

21109B



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

KTP F NEU

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

Doch was genau ist eigentlich der Kern ihres Ansatzes? Wie soll das überhaupt funktionieren, wenn Kinder machen dürfen, was sie wollen? Und wie kann ein Montessori-inspiriertes Zuhause aussehen? Diese Fragen möchte ich beantworten und außerdem Missverständnisse und Vorurteile klären. Der Kurs richtet sich an alle Kindertagespflegepersonen, Eltern, Pädagogen und Interessierte mit Kindern im Alter von 0-12 Jahren.

Empelde

Do., 29.01.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 42
Nina Rajkovic-Lege

21121R

Erziehungspartnerschaft – Warum Eltern ein wichtiger Bestandteil sind

KTP F NEU

Was bedeutet Erziehungspartnerschaft? Warum ist diese wichtig und welche Rolle spielen Eltern in einer Kindertagespflege? In diesem Kurs erhalten Sie praktische Methoden und Anregungen um die Erziehungspartnerschaft zu den Eltern zu gestalten und zu stärken.

Barsinghausen

Fr., 27.02.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €
Anna Fiallos Jurado

21130B

Kindeswohlgefährdung erkennen – einschätzen – handeln – SGB VIII 8 a

KTP F

Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung sind zentrale Begrifflichkeiten in der Arbeit mit Kindern und Familiensystemen. Die vorrangigen Aufgaben von pädagogischen Fachkräften bestehen nun darin, mögliche Kindeswohlgefährdungen zu erkennen, im Rahmen einer Risikoeinschätzung mit anderen Fachkräften zu bewerten und vom Ergebnis ausgehend weiterführende Maßnahmen zu planen und durchzuführen.

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

Inhalte sind u.a.:

Gesetzliche Grundlagen/ Datenschutz
Formen der Kindeswohlgefährdung
Methoden der Risikoeinschätzung
Einbeziehung von Kindern und Eltern
Erstellung von Hilfeplanungskonzepten
Es können gern eigene Fallbeispiele/ Fallanfragen mitgebracht werden.

Empelde

Sa., 21.02.26, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 84 €
Angela Sperling

21142R

Tod und Trauer mit Kindern erleben

KTP F NEU

Der Tod gehört zum Leben dazu. Das kann der Tod eines Elternteils, eines Großeltern-teils sein, genauso aber auch das geliebte Haustier. Einige Kinder sind auch schon früh mit dem Thema Tod und Trauer konfrontiert und wissen oft nicht wie sie damit umgehen sollen. Genauso geht es ihren Eltern und Betreuungskräften, die in vielen Fällen einen großen Bogen um dieses Tabu-Thema machen. In dieser spannenden Fortbildung wird das Thema liebevoll aufgegriffen und Ideen für die Kommunikation und Umsetzung im Alltag geliefert.

Barsinghausen

Mo., 23.03.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €
Annika Ahlfs

21144B

Kinder sind wunderbar! Unterstützen statt erziehen

KTP F

Vortrag mit Gespräch

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

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig. Er ist Vater von erwachsenen und jüngeren Kindern und Großvater.

Empelde

Do., 16.04.26, 19:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 14 €

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck

21301R

Kursangebote

Wir bringen die Kurse auch zu Ihnen in die Firma, in die Schule etc. als ergänzendes Angebot z.B. zu den Dienstbesprechungen.

Kontakt:

Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

KINDERTAGESPFLEGE ONLINE

Hochsensibilität verstehen, begleiten und stärken – Feinfühligkeit als pädagogische Kompetenz



online

Ein praxisnaher Vortrag für pädagogische Fachkräfte, die Hochsensibilität besser verstehen und als wertvolle Ressource in ihre pädagogische Praxis integrieren möchten. Im Fokus stehen Bewusstsein, Haltung und Beziehungsgestaltung. Hochsensible Kinder nehmen ihre Umwelt intensiver wahr – Geräusche, Stimmungen, Licht oder soziale Spannungen erreichen sie schneller und intensiver. Diese Wahrnehmungsstärke ist eine besondere Ressource, kann im pädagogischen Alltag jedoch auch zu Überforderung führen – sowohl bei den Kindern als auch bei den Fachkräften. Dieser Vortrag richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Hochsensibilität besser verstehen und als wertvolle Ressource in ihre pädagogische Praxis integrieren möchten. Im Mittelpunkt steht die Bewusstseinsbildung: zu verstehen, was Hochsensibilität bedeutet, wie sie sich zeigt und welche Chancen sie für Entwicklung und Beziehungsgestaltung birgt.

Aus diesem Bewusstsein entsteht eine neue pädagogische Haltung, die sich nicht auf „besondere Behandlung“ stützt, sondern auf achtsames Wahrnehmen, empathisches Verstehen und feinfühliges Handeln. Denn erst durch Haltung verändert sich Handeln – und damit das Erleben der Kinder im Alltag.

Inhalte des Vortrags:

Hochsensibilität im Kita-Alltag verstehen
Reizverarbeitung, Körper und innere Balance bei hochsensiblen Kindern
Entwicklungsräume gestalten durch Beziehung, Haltung und Bindung
Praktische Tools für den Umgang mit Reizüberflutung und emotionaler Überforderung

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie können wir Kinder feinfühlig begleiten – ohne sie zu überfordern und ohne uns selbst zu verlieren?

Der Vortrag gibt Impulse, wie Hochsensibilität als Ressource gesehen und in Bildung, Erziehung und Teamkultur integriert werden kann – für mehr Tiefe, Verbindung und Professionalität in der pädagogischen Arbeit.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte aus Kitas, Krippen und Kindertagespflege, Leitungen, Auszubildende, Studierende der Frühpädagogik sowie Interessierte.

Leitung:

Annika Sander, zertifizierter ganzheitlicher Coach für Hochsensibilität und zertifizierte Bildungsmentorin für Hochsensibilität am Institut für Hochsensibilität, Master of Science Wirtschaftswissenschaften.

vhs.cloud

Di., 14.04.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 12 €

Annika Natalie Sander

21151W

Scheidungskinder



online

Wenn Familien sich trennen, bleibt das nicht ohne Auswirkungen auf die Kinder. Kindertagespflegepersonen begegnen in ihrer Arbeit immer wieder Kindern, die Trennung und Scheidung ihrer Eltern erleben – oft verbunden mit Unsicherheit, Trauer oder Verhaltensveränderungen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Scheidungskinder in dieser sensiblen Phase liebevoll und professionell begleiten können.

vhs.cloud

Do., 05.03.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs

21150W

Selbstfürsorge für Kindertagespflege- personen



online

Kindertagespflegeperson zu sein ist kein Kinderspiel. Lange Abende, viel Vorbereitung, Elternabende, Fortbildungen, aufräumen, kochen und dann noch die eigene Familie.

KTP zu sein bedeutet, vielen Herausforderungen im Alltag zu begegnen.

In dieser Fortbildung lernen sie hauptsächlich Stressoren kennen und Möglichkeiten der Entspannung.

vhs.cloud

Do., 12.02.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs

21156W

Entwicklung von Empathie und Sozialkompetenz



online

Miteinander fühlen, miteinander wachsen: Empathie und soziale Fähigkeiten gehören zu den wichtigsten Grundlagen für ein gelingendes Miteinander – im Spiel, im Streit und im gesamten sozialen Lernen. Gerade in der Kindertagespflege können diese Kompetenzen früh und wirkungsvoll entwickelt werden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Kinder emotionale Intelligenz, Rücksichtnahme und Konfliktfähigkeit spielerisch erlernen. Sie erhalten praxisnahe Methoden, wie Sie ein wertschätzendes Miteinander im Betreuungsalltag fördern und aktiv vorleben können.

vhs.cloud

Do., 12.03.26, 17:30 - 20:45 Uhr,
Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs/

Anna Fiallos Jurado

21159W

Dozenten*innen gesucht

Bitte wenden Sie
sich bei Interesse
an die Programmbereichsleiterin
bzw. den
Programmbereichsleiter.

Wertschätzende Elternarbeit in der Kindertagespflege



Miteinander fühlen, miteinander wachsen
online

Gelingende Kindertagespflege braucht Vertrauen – und das entsteht im Dialog. Eine offene, respektvolle Kommunikation mit Eltern ist die Grundlage für eine stabile Erziehungspartnerschaft. Doch was tun, wenn Erwartungen auseinandergehen oder Missverständnisse entstehen? In diesem Kurs lernen Tagespflegepersonen, wie sie mit Empathie, Klarheit und Professionalität eine tragfähige Beziehung zu Eltern aufbauen und auch in schwierigen Situationen souverän bleiben. Wir erarbeiten alltagsnahe Strategien für Gespräche auf Augenhöhe, für konstruktives Feedback und den Umgang mit Kritik.

vhs.cloud

Do., 09.04.26, 17:30 - 20:45 Uhr,

Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs/

Anna Fiallos Jurado

21160W

Wer bin ich eigentlich? – Identitätsentwicklung fördern



online

Gerade in der heutigen Zeit, die von Stigmatisierungen, Vorurteilen und gesellschaftlichen Ansprüchen geprägt ist, ist es umso wichtiger, zu wissen, wer man ist. Das fängt schon bei den Kleinsten an. In diesem Kurs werde ich Ihnen ein ausgearbeitetes Mikro-Projekt zum Thema „Wer bin ich? Was macht mich aus? Wieso bin ich besonders“ vorstellen und die Wichtigkeit dessen erläutern.

vhs.cloud

Do., 15.01.26, 18:00 - 21:15 Uhr,

Gebühr: 42 €

Annika Ahlfs

21157W

FAMILIENBILDUNG

Hochsensibilität verstehen – Warum feinfühlig Kinder eine andere Begleitung brauchen

online



Manche Kinder reagieren empfindlicher auf ihre Umgebung, nehmen mehr wahr und fühlen intensiver. Dieser Vortrag zeigt, was Hochsensibilität bedeutet – und wie Eltern feinfühlig Kinder liebevoll und sicher begleiten können.

Ihr Kind reagiert intensiver, feiner, schneller überfordert? Und Sie hören im Alltag Sätze wie: „Sei strenger.“ – „Die brauchen mehr Grenzen.“ – „Du musst das nicht so ernst nehmen.“

Viele Eltern hochsensibler Kinder stehen im Spannungsfeld zwischen Verständnis für ihr Kind – und Unverständnis aus dem Umfeld. Zurück bleibt oft: Unsicherheit. Selbstzweifel. Das Gefühl, allein zu sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Hochsensibilität wirklich bedeutet und wie Sie Ihr Kind liebevoll und sicher begleiten können – ohne es „ändern“ zu wollen. Sie lernen, wie feinfühlig Kinder die Welt

erleben, welche Bedürfnisse sie haben und wie Sie als Eltern Ihre eigene Stärke bewahren.

Neben praxisnahen Impulsen bietet der Abend Raum für Austausch und Fragen.

Inhalte:

- Was Hochsensibilität ist – und was nicht
- Wie sich Hochsensibilität bei Kindern zeigt
- Strategien für einen gelasseneren Familienalltag
- Selbstfürsorge für Eltern hochsensibler Kinder
- „Ein Kind, das ‚zu viel‘ fühlt, ist nicht zu viel. Es braucht Menschen, die es sehen.“

Zielgruppe: Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte, die hochsensible Kinder besser verstehen und begleiten möchten.

Leitung: Annika Sander, zertifizierter ganzheitlicher Coach für Hochsensibilität und zertifizierte Bildungsmentorin für Hochsensibilität am Institut für Hochsensibilität, Master of Science Wirtschaftswissenschaften.

vhs.cloud

Di., 17.03.26, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12 €

Annika Natalie Sander

21302W



ARBEIT & BERUF



Pädagogische Leitung

Charlotte Wienäber
Telefon 05105 5216-37
charlotte.wienaeber@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung

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

Selbstmanagement	40
Führung und Teamkultur	43
Arbeit im Wandel	44
Lehrgänge	45
Kaufmännische Weiterbildung	
Studiengänge / Xpert	50



Herzlich willkommen im Fachbereich Arbeit und Beruf!

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

Ein wichtiger Aspekt der beruflichen Bildung ist das Selbstmanagement. Wir leben in einer schnelllebigen Welt, in der es oft schwierig ist, den Überblick zu behalten. Deshalb ist es wichtig, dass du lernst, wie du deine Zeit effektiv nutzen und deine Ziele erreichen kannst. Unser Fachbereich Arbeit und Beruf wächst weiter: Ab sofort erweitern wir unser Programm um berufsbegleitende Onlinekurse aus dem bundesweit anerkannten Xpert-Business-Zertifikatssystem. Die flexiblen Lernformate ermöglichen einen fundierten Einstieg in die zentralen kaufmännischen Themen. Sie eignen sich ideal für die berufliche Weiterqualifizierung oder die Vorbereitung auf neue Aufgabenfelder.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen Angebote, die Sie in aktuellen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen unterstützen. Diese Kurse richten sich an Menschen, die Wandel im beruflichen Alltag aktiv mitgestalten und Teams oder Organisationen sicher durch Veränderungen führen möchten. Darüber hinaus bieten wir dir die Möglichkeit, deine kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und gezielter einzusetzen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Leben von unschätzbarem Wert.

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

SELBSTMANAGEMENT

Heute schon dir selbst begegnet?

Ein Werkzeugkoffer für innere Stärke im Alltag

Zwischen Beruf, Familie und eigenen Ansprüchen verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Dieser Kurs bietet Raum für Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Stärken, Werte und Ziele und lernen, gelassener und selbstbestimmter zu handeln. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Coaching-Impulse, reflektieren angeleitet und tauschen sich mit anderen aus. Themen sind unter anderem: innere Werte und Visionen, konstruktiver Umgang mit Selbstzweifeln, Grenzen setzen, Energiequellen aktivieren und Resilienz stärken. So entsteht Ihr persönlicher Werkzeugkoffer für mehr innere Balance und Lebensfreude.
Standortbestimmung: Wo stehe ich gerade in meinem Leben?
Mein innerer Kompass
Der innere Kritiker
Die Macht der Gedanken
Gesunde Grenzen setzen
Meine Energiequellen
Grundlagen der Resilienz

Wennigsen

Mi., 04.02., Mi., 11.02., Mi., 18.02.,
Mi., 25.02., Mi., 04.03., Mi., 11.03.,
Mi., 18.03., Mi., 08.04.26,
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr,
Klosteramthof 1,
Gebühr: 112 €
Christiane Schmieder

22401W

Büromanagement – Professionell organisieren am Arbeitsplatz

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

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

Barsinghausen

Sa., 14.03.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22681B

Springe

Sa., 25.04.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22682S

Bewerbungstraining – fit für das nächste Vorstellungsgespräch

Sie möchten einen möglichst positiven und professionellen Eindruck bei Ihrem evtl. zukünftigen Arbeitgeber hinterlassen? In diesem Kurs optimieren wir Ihre Bewerbungsunterlagen und beschäftigen uns natürlich auch mit Ihrem Auftritt und der Körpersprache. Weiterhin gibt es Tipps und Tricks, um von sich zu überzeugen.

- Welche Bewerbungsunterlagen werden benötigt?
- Wie bereite ich mich vor?
- Der erste Eindruck – Körpersprache und Rhetorik
- Welche Fragen stelle ich in welcher Reihenfolge?

Springe

Sa., 20.06.26, 10:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 46,20 €
Susanne Kolze

22830S

Online Bewerbung zur richtigen Traumstelle

Online

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung, und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen auf Karriereportale, um schnell den richtigen Bewerber zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick überzeugen. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle, und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O!
In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, und absolute „No-Gos“. Wie

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Sie auf Bewerbungsportalen zu interessanten Stellen kommen. Themen wie Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt und Gesprächsführung sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse

Online mit Zoom

So., 21.09.25, 14:30 - 16:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

22822B

Online mit Zoom

Sa., 21.03.26, 14:30 - 16:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

22831B

Online mit Zoom

So., 12.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

22833B

Gehalts- oder Verhandlungsgespräche führen – erreichen Sie was Sie wollen

Sie verdienen mehr! Verhandlungen, gerade wenn es um uns selbst geht, können manchmal schwerfallen. Vielleicht aus Unsicherheit oder fehlendem Selbstwertgefühl lassen wir uns manchmal die Chance entgehen, mehr zu „verdienen“. In diesem Kurs werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Für uns selbst eintreten – warum ist das so wichtig?
- Vorbereitung ist die halbe Miete
- Mit Zielen arbeiten: Die SMART- oder die MaMi-Methode
- Welcher Verhandlungstyp bin ich und mein Gegenüber

Springe

Fr., 22.05.26, 17:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,50 €
Susanne Kolze

22832S

Mehr Resilienz am Arbeitsplatz – mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

BU

Bildungsurlaub

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

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

Die Gebühr von 969 € versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Einzelzimmer mit Frühstück.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Doppelzimmer wünschen.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich.

Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen.

Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen. Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 16 € je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel.

Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird in 2026 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

Abmeldeschluss: 10.02.26, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

(Zeiten: Sonntag Beginn 18:00 Uhr, 3 UE
Mo. - Do., 4 UE vormittags ab 09:00 Uhr - 12:15 Uhr, Mittagspause bis 15:00 Uhr, nachmittags 15:00 Uhr - 18:15 Uhr (4UE)
Freitag 09:00 - 13:15 Uhr, 5 UE).

Warnemünde

So., 22.03., 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 23.03., Di., 24.03., Mi., 25.03.,
Do., 26.03., 09:00 - 18:15 Uhr und
Fr., 27.03.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
Hotel Am alten Strom,
Gebühr: 969 €

Susanne Heimes

261-22801B

Stressbewältigung und Konfliktbearbeitung in Beruf und Freizeit

BU

Bildungsurlaub

Sie empfinden eine zunehmende Arbeits- oder Lebensbelastung. Sie stehen unter Dauerstress und möchten diese Lebenssituation verlassen. Sie suchen einen anderen Weg für sich, in Ihrem persönlichen Umfeld und besonders in Ihrem Erwerbsleben. Sie wollen aktiv und präventiv etwas für Ihre Ausgeglichenheit tun, weil Ihnen Ihre Gesundheit, Zufriedenheit und Ihre Leistungsfähigkeit wichtig sind. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Zeit für Ihre Bestandsaufnahme. Welche belastenden Themen tauchen immer wieder in Ihrem Leben auf? Welche Alarmsignale gibt es, die einen Veränderungsbedarf anzeigen? Sie nutzen diese Auszeit, um jetzt belastende Elemente Ihres bisherigen Lebenskonzeptes zu erkennen und neu zu formulieren. Sie lernen Ihre Stressoren und Antreiber kennen und wo Sie Ihre Energie erschöpfen – „sich aufreiben“. Sie entdecken in Ihnen Ressourcen, wie Sie Ihr bisheriges Lebenskonzept anders gestalten können und klären Ihre Wünsche und Ziele. Sie entdecken, womit Sie Ihren Energiehaushalt stärken können, um gesünder, zufriedener und wieder leistungsfähiger Ihren Lebensweg gehen zu können. Diskutiert wird das Verhältnis von Arbeits- und Lebensqualität, um für sich individuell prüfen zu können, ob Ausgewogenheit besteht oder ob Maßnahmen zur Herstellung dieser Ausgewogenheit eingeleitet werden müssen.

Wennigsen

Mo., 20.04. - Fr., 24.04.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15,
Gebühr: 315 €
Lothar Knopf

22810W

Wennigsen

Mo., 21.09. - Fr., 25.09.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15, Gebühr: 315 €
Lothar Knopf

262-22810W

Digitale Resilienz zwischen Beruf und Familie

BU

Bildungsurlaub

In einer Welt voller E-Mails, Push-Nachrichten, Video-Calls und digitaler To-do-Listen wird es zunehmend schwieriger, klare Grenzen zwischen Beruf und Privatleben zu ziehen. Vor allem Menschen, die neben ihrem Beruf familiäre Verantwortung tragen, stehen unter besonderem Druck. Die ständige Erreichbarkeit und der Umgang mit digitalen Medien fordern unsere Aufmerksamkeit – oft auf Kosten von Gesundheit, Konzentration und Lebensqualität.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit diesen Herausforderungen souverän und selbstbestimmt umgehen können. Im Fokus steht die Stärkung Ihrer digitalen Resilienz – also der Fähigkeit, mit digitalen Belastungen konstruktiv umzugehen und dabei gesund, fokussiert und ausgeglichen zu bleiben.

Barsinghausen

Mo., 11.05., Di., 12.05. u.
Mi., 13.05.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 247,50 €
Gabriele Spindler

22802B

Bildungsurlaubsgesetz

Das „Niedersächsische Gesetz über den Bildungsurlaub“ regelt die bezahlte Freistellung (bis zu 5 Tage pro Jahr) von beruflicher Arbeit zum Zwecke der Weiterbildung.

Alle von der VHS Calenberger Land angebotenen Bildungsurlaube sind nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt. Maßnahmen, die als „Bildungsurlaub“ anerkannt sind, stehen natürlich auch Teilnehmer*innen, die die Freistellung nicht in Anspruch nehmen, offen. Andere Bundesländer können angefragt werden.

Wie melden Sie sich an?

Bitte melden Sie sich schriftlich bei der VHS Calenberger Land an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung, die Sie laut Gesetz spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie von uns neben Ihrem persönlich erworbenen Zertifikat auch eine Teilnahmebescheinigung für Ihren Arbeitgeber.





Krisenmanagement: Sicher durch Krisen führen

Bildungsurlaub

Orientierung geben, wenn es schwierig wird

BU

Ob plötzliche Marktveränderungen, interne Restrukturierungen oder unerwartete Teamkonflikte – Krisen gehören zur Realität jeder Führungskraft. In diesen Momenten entscheidet sich, wie stabil ein Team wirklich ist. Der Schlüssel liegt nicht darin, Krisen zu vermeiden, sondern darin, sie souverän zu managen. In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub entwickeln Sie die Kompetenzen, um Ihr Team auch in stürmischen Zeiten sicher zu leiten. Sie lernen, wie Sie als Führungskraft einen kühlen Kopf bewahren, klare und empathische Krisenkommunikation betreiben und eine Atmosphäre der Handlungsfähigkeit schaffen, anstatt in der Unsicherheit zu erstarren.

Schwerpunkte:

- Kommunikation: Wie Sie transparent, zeitnah und zielgerichtet informieren, um Gerüchten vorzubeugen und Vertrauen zu schaffen.
- Ruhe & Resilienz: Techniken zur Selbstführung, um unter Druck stabil zu bleiben und als „Fels in der Brandung“ wahrgenommen zu werden.
- Handlungsfähigkeit: Methoden, um schnell von der Analyse ins Tun zu kommen, Prioritäten zu setzen und dem Team klare Orientierung für die nächsten Schritte zu geben.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Führungskräfte, Teamleitungen, Projektverantwortliche und alle, die in ihrer Rolle Stabilität vermitteln und Teams durch herausfordernde Phasen navigieren müssen.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Empelde

Mi. - Fr., 22. - 24.04.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 180 €
Marc Zocher

22802R

Kommunikation professionell gestalten – Klarheit, Wirkung und Souveränität im Austausch

Bildungsurlaub

BU

Hier steht die Weiterentwicklung wirkungsstarker Kommunikation im Mittelpunkt – mit Fokus auf klare Botschaften, souveränes Auftreten und konstruktives Handeln in anspruchsvollen Situationen. Sie reflektieren Ihren Kommunikationsstil, stärken Präsenz und Einfluss, optimieren Feedbackprozesse und lernen, Konflikte zielgerichtet zu moderieren. Zentrale Modelle der Kommunikationspsychologie – u. a. nach Schulz von Thun – bieten Orientierung für überzeugendes und wertschätzendes Auftreten. Praxisnahe Übungen, Fallbeispiele aus verantwortungsvollen Rollen sowie KI-gestützte Gesprächssimulationen unterstützen den direkten Transfer in den beruflichen Alltag. Ziel ist ein handlungsstarker, klarer und empathischer Kommunikationsstil, der Teams und Projekte nachhaltig stärkt. Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Barsinghausen

Mi. - Fr., 18. - 20.03.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 223,50 €
Hans Ahrens

22803B

Arabisch – Crashkurs

Schnupper-Wochenende für medizinisches Fachpersonal

Für Personal im Gesundheitswesen; Pflegekraft, MFA oder Ärztin - dieser Kurs wurde speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt.

Praxisnahe Sprachübungen zu Begrüßung, Anamnese, Notfällen und Behandlungsanweisungen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Mit dem Ziel: Mehr Sicherheit, bessere Verständigung und professionellere Versorgung – machen Sie Sprache zur Brücke.

Barsinghausen

Sa., 25.04. u. So., 26.04.26,
10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 95 €
Thérèse El Saadi

78100B

Arabisch im Einsatz – Klar. Praktisch. Einsatznah.

Für Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte, Sicherheitskräfte und Verwaltungsmitarbeitende, am Wochenende Praxisorientierte Kommunikation für Kontrollen, Befragungen, Notfälle und Konfliktlösungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre praxisorientierten Kommunikationsfähigkeiten auf Arabisch zu erweitern und Ihre Einsatzsicherheit zu erhöhen.

Barsinghausen

Sa., 30.05. u. So., 31.05.26,
10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 95 €
Thérèse El Saadi

78101B

Kulturelle Einblicke in die Besonderheiten der arabischen Kommunikation

um ein tieferes Verständnis für interkulturelle Interaktionen zu entwickeln.

Sprechen Sie mich auch gerne für eine Fortsetzung oder einen auf Ihre Einrichtung zugeschnittenen Workshop an:

Christina Heinrichs
christina.heinrichs@vhs-cl.de

Weitere Infos S. 114

FÜHRUNG & TEAMKULTUR

Die Kunst, Grenzen zu setzen

Gesund führen

Ständige Erreichbarkeit, übervolle Kalender und das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein – viele Führungskräfte arbeiten permanent an ihrer Belastungsgrenze. Die Folge: Stress, sinkende Effektivität und ein Team, das die Überlastung der Führungskraft spiegelt.

Nachhaltig gesunde Führung beginnt bei Ihnen selbst. In diesem kompakten Abendkurs lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen zu schützen und die Kunst des klaren „Neins“. Es geht nicht darum, sich abzukapseln, sondern darum, aktiv zu steuern, was wirklich wichtig ist.

Schwerpunkte:

- Eigene Belastung reduzieren: Eigene Grenzen erkennen, ernst nehmen und als notwendigen Teil der professionellen Rolle etablieren.
- Prioritäten klar kommunizieren: Methoden, um dem Team (und sich selbst) fokussiert zu vermitteln, was Priorität hat – und was warten muss.
- Teams gesund führen: Eine Kultur der Klarheit schaffen, in der realistische Arbeitslasten und der Schutz vor Überlastung selbstverständlich sind.

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Projektverantwortliche und alle, die ihre persönliche Resilienz stärken und durch klare Grenzsetzung eine gesündere, leistungsfähigere Teamdynamik schaffen wollen.

Empelde

Di., 10.03. und Mi. 11.03.26,
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 48 €
Marc Zocher

22806R

Als Frauen anfangen in Führung zu gehen – Wie Frauen Führung aktiv gestalten



Die Teilnehmerinnen machen ihre Stärken gezielt sichtbar, präsentieren Erfolge überzeugend und überwinden hinderliche Glaubenssätze. So gewinnen sie an Ausstrahlung und schaffen neue Chancen – im Beruf und privat.

Zoom-online

Mo., 27.04.26, 18:30 – 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22842W

Zoom-online

Mo., 06.07.26, 18:30 – 21:30 Uhr,
Gebühr: 65 €
Matthias Dahms

22845W

Führungskräfte Training: Wie motiviere ich mein Team?

Führungskräfte tragen eine große Verantwortung. Sie stehen zwischen den Vorgesetzten und dem Team und sollen alle Ziele und Erwartungen aller Seiten erfüllen. Da fällt die Führung deutlich leichter, wenn man ein intrinsisch motiviertes Team hat. Um dies zu erreichen, biete ich eine Schulung an, bei der es im Schwerpunkt um folgende Betrachtungen geht:

- Bestandsanalyse / Betrachtung vom Team und deren Rollen
- Selbst- und Fremdbild
- 4 Regeln für motivierte Mitarbeiter
- Umgang mit Stress – und der Eigenmotivation

Barsinghausen

Sa., 25.04.26, 10:00 – 15:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 50,40 €
Susanne Kolze

22824B

Deutsch im Beruf

Bildungsurlaub in Teilzeit
Siehe Seite 96

Führungskräfte Training: Führen kann doch jeder, oder?

Was bedeutet eigentlich Führung?

Erfolgreiche Mitarbeiterführung kommt meist nicht einfach so, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab. Welchen Führungsstil lebe ich? Passt das für mein Team? Was erwartet mein Team von mir? Habe ich unterschiedliche Generationen in meinem Team? Wie glaubwürdig bin ich? Alles das ist ausschlaggebend wie authentisch mich mein Team wahrnimmt. Um sich hier weiterzuentwickeln, biete ich eine Schulung an, bei der es im Schwerpunkt um folgende Betrachtungen geht: Welchen Führungsstil lebe ich? Was ist wichtig für mein Team? Wie schaffe ich Zusammenhalt im Team? Was motiviert welches Teammitglied? Konflikte im Team bewältigen?

Barsinghausen

Sa., 30.05.26, 10:00 – 15:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 50,40 €
Susanne Kolze

22825B

Verschiedene Generationen im Arbeitsalltag – Kontrovers oder Chance

Jede Generation am Arbeitsmarkt hat sich immer von der vorherigen unterschieden. Derzeit arbeiten bis zu 5 verschiedene Generationen zusammen, die alle ihre Bedürfnisse und Wertvorstellungen haben. Um hier ein erfolgreiches Miteinander umzusetzen, beschäftigt sich dieser Kurs damit, Vorurteile abzubauen und das Zusammenarbeiten zu fördern.

- Status Quo aller Teilnehmenden
- Verschiedene Generationen und ihre Erwartungen
- Vorurteile?
- Eine Brücke bauen zwischen den Generationen

Springe

Fr., 26.06.26, 17:00 – 21:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,50 €
Susanne Kolze

22831S

221596800_Team.jpg



ARBEITEN IM WANDEL

Projektmanagement Grundlagen – Praxisnahe Methoden für Ihren Projekterfolg

Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt steht der systematische Einstieg in professionelles Projektmanagement. Schritt für Schritt lernen Sie, Projekte klar zu strukturieren, Ziele präzise zu definieren und Aufgaben effizient zu planen. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wie Projekte von der Idee bis zum Abschluss gesteuert werden – inklusive realistischer Zeit-, Ressourcen- und Kostenplanung.

Zentrale Themen sind die Erstellung eines Projektauftrags, die Analyse des Projektumfelds, das Einbinden von Stakeholdern sowie ein wirksames Risikomanagement. Zudem erarbeiten Sie Strategien, um Verantwortlichkeiten sinnvoll zu verteilen, Fortschritte transparent zu steuern und Projektergebnisse nachhaltig zu sichern. Praxisnahe Fallbeispiele, Gruppenaufgaben und Übungen unterstützen den direkten Transfer in den Arbeitsalltag. Ergänzend nutzen Sie KI-Tools, die Routineaufgaben erleichtern und Pla-

nungsschritte effizienter gestalten. Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit. Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.

Letter

Mi., 22.04. - Fr., 24.04.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 223,50 €
Hans Ahrens

22804L

„Veränderungen nachhaltig gestalten“ – Change- und Stakeholdermanagement für erfolgreiche Transformation

Bildungsurlaub

Im Fokus steht die professionelle Gestaltung von Veränderungsprozessen. Sie lernen zentrale Modelle des Change Managements kennen – u. a. nach Lewin und Kotter – und übertragen diese auf reale Praxissituationen. Ziel ist es, Veränderungsprozesse klar zu

strukturieren, Menschen mitzunehmen, Widerstände zu verstehen und konstruktiv zu bearbeiten. So entsteht nachhaltige Akzeptanz und Veränderung wird wirksam umgesetzt.

Behandelt werden Erfolgsfaktoren und typische Stolpersteine, Stakeholderanalyse und -kommunikation, Entwicklung einer motivierenden Vision, agile Ansätze, systemische Perspektiven sowie Methoden wie Kraftfeldanalyse, Kommunikationsplanung und Qualifizierungsstrategien. Eine Veränderungswerkstatt mit Fallbeispielen und Gruppenaufgaben unterstützt den direkten Praxistransfer.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.

Barsinghausen

Mo., 18.05., Di., 19.05. u.
Mi., 20.05.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 223,50 €
Hans Ahrens

22805B



LEHRGÄNGE

Kindertagespflege Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach dem QHB

KTP_Q

Die Arbeit der Tagespflegeperson ist eine anspruchsvolle Tätigkeit. Laut Sozialgesetzbuch VIII ist die Tagespflegeperson neben der Betreuung und Pflege, auch für Erziehung, Bildung und Förderung der ihr anvertrauten Kinder verantwortlich. Um diesen wachsenden Anforderungen an die Kindertagespflege gerecht zu werden, wird eine Qualifizierung von Tagespflegepersonen nach dem Curriculum des „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuchs“ (QHB) im Umfang von 300 Unterrichtseinheiten (UE) angeboten. Diese gliedert sich in eine tätigkeitsvorbereitende Phase mit 160 UE und eine tätigkeitsbegleitende mit 140 UE, die direkt an die erste Phase anschließt. Beide Lehrgänge schließen jeweils mit einer Lernergebnisfeststellung ab.

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

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

Einen Teil der Inhalte erarbeiten bzw. vertiefen Sie im Rahmen von 140 Selbstlerneinheiten. Es ist geplant, vereinzelt digitale Lerneinheiten einzusetzen. Im Rahmen der tätigkeitsvorbereitenden Phase der Qualifizierung sind zwei Praktika im Gesamtumfang von 80 Stunden zu leisten. Diese werden bei einer erfahrenen



123RF Oksana Kuzmina

Tagespflegeperson und in einer Kindertagesstätte (vorzugsweise Krippe) durchgeführt. Der zweite Teil der Weiterbildung ist auf eine Begleitung ihrer dann beginnenden Tagespflegetätigkeit ausgerichtet. Nach erfolgreicher Kursteilnahme wird ein VHS-Zertifikat ausgestellt. Ein bundesweit anerkanntes Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson“ kann gebührenpflichtig (50,00€) erworben werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

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

Barsinghausen

Beginn: Fr., 11.09.26, 15:30 - 20:45 Uhr, Sa., 12.09.26, 09:00 - 16:00 Uhr, anschließend Di., ab 15.09.26, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 2370 € (für Teilnehmende der Region H erstattet diese die Gebühr bis auf einen Betrag von 200 €, der nach erfolgreichem Abschluss der 300 UE QHB erstattet wird.) Charlotte und Team

21701B

Kindertagespflege Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung nach dem QHB / Aufbauqualifizierung 160+

KTP_Q

Die Anforderungen an Tagespflegepersonen steigen stetig. Die Arbeit ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, bei der es nicht nur um die Grundversorgung des Tagespflegekindes geht. Laut Sozialgesetzbuch VIII ist die Tagespflegeperson neben der Betreuung und Pflege, auch für Erziehung, Bildung und Förderung der ihr anvertrauten Kinder verantwortlich.

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

Kursinhalte:

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

Es ist geplant, vereinzelt digitale Lerneinheiten einzusetzen.

Zertifikat:

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

Teilnahmevoraussetzungen:

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

Barsinghausen

Do., ab 03.09.26, 17:30 - 20:45 Uhr, Sa., ab 05.09.26, 09:00 - 16:00 Uhr, 29 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 1630,00 € (für Teilnehmende der Region H übernimmt diese die Gebühr), Charlotte Wienäber und Team

262-21705B



STUDENTAGE FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN

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

Wir bieten Ihnen u.a. Themen wie:

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

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

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



Die VHS Calenberger Land ist Kooperationspartnerin des „nifbe“.



- Werkstätten für KiTa-Leitungen
- Inhouse Prozessbegleitung

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



123RF rioblanco



173602038

Kindertagespflege Aufbauqualifizierung Teil 2 (120 +)

KTP_Q

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

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

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

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

Es ist geplant, vereinzelt digitale Lerneinheiten einzusetzen.

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

Barsinghausen

Mi., ab 08.04.26, 17:30 - 20:45 Uhr, Sa., 18.04.26, 09:00 - 16:00 Uhr, 25 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 960 € (für Teilnehmende der Region H übernimmt diese die Gebühr) Charlotte Wienäber & Team

21709B

Integrative Erziehung & Bildung in Tageseinrichtungen

Die gemeinsame Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern mit und ohne Behinderung gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechende qualifiziertes Personal verfügen. Teilnahmevoraussetzung

Durch einen erfolgreichen Abschluss dieses Lehrgangs erhalten pädagogische Fachkräfte (staatlich anerkannte Erzieher/-innen, staatl. anerkannte Kindheitspädagoginnen/-innen sowie staatl. anerkannte Sozialpädagogen/-innen) nach § 17 Abs. 2 DVO-NKiTaG die Befähigung, anstelle einer heilpädagogischen Fachkraft in integrativen Gruppen tätig zu werden.

Inhalte

Der Lehrgang umfasst insgesamt mindestens 280 Unterrichtsstunden, die u.a. folgende Inhalte aufgreifen:

- Entwicklung integrativer Erziehung
- gesetzliche Grundlagen in Niedersachsen
- Integration im Kontext gesellschaftlicher Entwicklung
- Bildung, Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von 0–10 Jahren

- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung: Erscheinungsformen, Ätiologie, Diagnose und ihre Bedeutung für Pädagogik und Therapie

Zertifikat

Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Kursort

VHS Calenberger Land, Lange-Feld-Str. 12, 30926 Seelze

Kurzzeitraum

Fr., ab 13.11.26, 08:30 – 15:30 Uhr

Eine Bildungsurlaubswoche:

Mo., 11.01. - Fr., 15.01.27,

08:00 - 15:00 Uhr

Gebühr

4000 € Grundgebühr, 200 € Gebühr für Prüfung und Materialien, Eine Kostenerstattung über die Richtlinie Qualität in Kitas III kann beantragt werden. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihre Kita-Fachberatung.

Seelze

Anja Bachert und Team

262-21730L

Abmeldung vom Kurs

Bitte beachten Sie unsere Abmeldebedingungen auf Seite 161!

Fachwirtin / Fachwirt für Kindertageseinrichtungen



Kita-Fachwirt*innen haben sich auf der Leitungsebene von Einrichtungen der frühkindlichen Bildung und Erziehung als kompetente Leitungspersonlichkeiten neben Absolvent*innen verschiedener Studiengänge bewährt: Sie leiten unterschiedliche Einrichtungen und Teams, entwickeln die Kindertageseinrichtung für Zukunftsaufgaben weiter und sind maßgeblich an der Einführung und Umsetzung unterschiedlicher Qualitätsmanagementkonzepte beteiligt. Durch die Aufarbeitung beruflicher Alltagssituationen und die Verknüpfung mit den neuen Kenntnissen soll während des Lehrgangs ein möglichst intensiver Theorie-Praxis-Bezug hergestellt und arbeitsfeldbezogene Probleme bearbeitet werden. Die berufsbegleitende Fortbildung ist gedacht für Personen, die in Kitas eine Leitungsperson innehaben oder anstreben. Der Rahmenplan ist kompetenzorientiert formuliert, d. h. im Fokus stehen die Kompetenzen, die die Teilnehmenden am Ende der Qualifizierung entwickelt haben sollen.

Inhalte

- Einführung in den Lehrgang
- Kindheit - Familie - Gesellschaft / Kompetenzpartnerschaft mit Eltern
- Pädagogische Ansätze und Methoden
- Leitungspersonlichkeit
- Modernes Management und Organisationsentwicklung - Dienstplangestaltung
- Führen und Leiten / Teamentwicklung / Personalmanagement
- Kommunikation in der Kita
- Betriebliches Gesundheitsmanagement / Betriebliche Gesundheitsförderung
- Arbeitsorganisation, Zeit- und Selbstmanagement
- Bildungs- und Erziehungsauftrag / Dokumentation kindlicher Entwicklung
- Kita-Marketing / Strategisches Kita-Management
- Rechtliche Aspekte in Kindertageseinrichtungen
- Finanzierung
- Supervision, Praxisreflexion, Vorbereitung auf Facharbeit und Kolloquium

Zertifizierung

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

Teilnahmebedingungen

Eine abgeschlossene Berufsausbildung als Erzieher*in, Sozialpädagog*in, Heilpädagog*in, Dipl.-Pädagogin bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss sowie der Nachweis einer mindestens

zweijährigen Tätigkeit im Berufsfeld.
Info-Termin (Anmeldung erforderlich)
Mittwoch, 02.09.2026, 17:00 Uhr

Neustadt

VHS (am Schloss Landestrost),
Schlossstr. 1
min. 12, max. 18 Teilnahmeplätze
Dozenten: Judith Muschinski, Doreen Biester, Susanne Heimes, Esta Schlenther-Möller, Jens C. Möller
Start: 09.11.2026
Ende: 04.03.2028
Der Lehrgang umfasst 356 U-Std.
Präsenz-Unterricht zzgl. ein Abschlusskolloquium im Rahmen von 8 UE und 40 U-Std. Selbstlernzeit. Der Unterricht findet werktags und am Wochenende statt zzgl. insgesamt drei Bildungsurlaubswochen (Mo.-Fr. jeweils 09:00-16:00 Uhr).

Kosten:

2.980,00 € (inkl. 180,00 € Prüfungsgebühr, Lehrgangsmaterialien und Zertifikat)
262PL4003

Pädagogische/r Mitarbeiter/ in an Grundschulen (im Ganztag)



Lehrgang:

Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften bewährt. Sie planen außerunterrichtliche Angebote im Ganztagsbereich und führen diese durch, betreuen Klassen im Rahmen des Vertretungskonzepts und werden für sonstige begleitende und organisatorische Maßnahmen im Schulalltag eingesetzt. Bei der Erfüllung dieser Aufgaben sind vielfältige (sozial-) pädagogische Kenntnisse und deren Anwendung gefragt, gerade vor dem Hintergrund der inklusiven Schule und des in Zukunft landesweit verbindlichen Ganztagsangebotes an den Grundschulen.

Das Land Niedersachsen empfiehlt den Schulen, Personen mit abgeschlossener Ausbildung im Sozial- und Erziehungsdienst im Rahmen der pädagogischen Mitarbeit zu beschäftigen. Außerdem können Personen mit gleichwertigen Fähigkeiten und Erfahrungen oder mit anderen Qualifikationen eingestellt werden.¹ Diese recht offen gestalteten Anforderungen bezüglich der Qualifikation greifen die niedersächsischen Volkshochschulen im Rahmen von vhsConcept mit dem Lehrgang „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag)“ auf. Teilnehmende erwerben grundlegendes Wissen zum Arbeitsfeld Schule, insbesondere (sozial-) pädagogische Themen

betreffend, und entwickeln Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit an Grundschulen und im Ganztag einbringen können.

Zertifikat:

Die erfolgreiche Teilnahme wird, nach regelmäßiger aktiver Anwesenheit und erfolgreich absolviertem Kolloquium, mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. bescheinigt. Es entsteht eine zusätzliche Prüfungsgebühr von 50,00 €.

Zeit:

Der Beginn des Lehrgangs ist für Mittwoch, den 25.02.2026 geplant und findet immer mittwochs sowie zweimal im Monat am Samstag statt. Er beinhaltet neben einer 130-stündigen Präsenzeinheit im Unterricht vor Ort, eine unterrichtsvertiefende Selbstlernphase von 40 Unterrichtseinheiten sowie die 25-stündige Hospitation an einer Grundschule (wenn möglich im Regel- oder Vertretungsunterricht sowie im Betreuungsbereich).

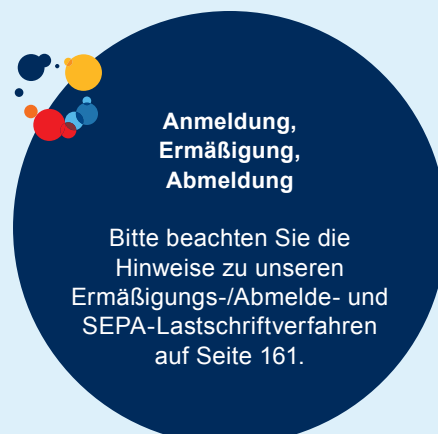
Abmeldung:

Der Rücktritt von diesem Lehrgang muss schriftlich (z.B. per E-Mail, Fax, Post) erklärt werden. Die VHS CL gewährt eine kostenfreie Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Lehrgangs. Ab 27 Tagen bis 14 Tagen vor Beginn wird bei einer Stornierung eine Stornogebühr von 50% der Teilnahmegebühr erhoben. Bei einer Stornierung ab 13 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten. Dies gilt auch in Fällen, in denen die betreffende Person ohne vorherige Mitteilung zum Lehrgang nicht erscheint oder der Rücktritt nicht schriftlich erklärt wird.

Letter

Mi., ab 25.02.26, 17:00 - 21:00 Uhr,
Sa., ab 28.02.26, 08:45 - 15:45,
21 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 715 €
Sabine Bader

21711L



Lehrgang Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in



Im Kontext der inklusiven Schule werden immer häufiger Schulbegleitungen für die Sicherung des schulischen Alltags für Kinder mit erhöhtem Förderbedarf in den Bereichen sozial-emotionaler, körperlicher oder geistiger Entwicklung eingesetzt. Die zu begleitenden Schüler*innen werden professionell und situationsangemessen unterstützt, so dass eine Teilhabe der Kinder am Unterricht möglich wird. Der Lehrgang vermittelt z. B. Wissen über

- die rechtlichen Rahmenbedingungen zur Gewährung einer Schulbegleitung
- die Aufgaben einer Schulbegleitung
- allgemeine pädagogische Basiskenntnisse zur Entwicklung des Kindes
- Grundlagen der Kommunikation
- das Umfeld Schule
- Körperliche und motorische Entwicklung
- Verschiedene körperliche Beeinträchtigungen

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 133 Unterrichtsstunden. Die abschließende Prüfungsleistung wird nach bestandem Kolloquium mit einem Zertifikat nach vhsConcept bescheinigt.

Der Unterricht findet jeweils an einem Abend / Woche von 17.45 - 21.00 Uhr und an einem Samstag / Monat von 09:30 - 16:30 Uhr statt.

Ein Informationsgespräch wird individuell vereinbart.

Lassen Sie sich bitte für den Start im August vormerken unter: paedagogik@vhs-schaumburg.de

Oder melden Sie sich telefonisch unter 05721 7037403

26B210415

Fachkraft Kleinstkindpädagogik



Frühkindliche Bildung ist ein sensibler Prozess und erfordert spezifische Kompetenzen. Die Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten bringen für Kindertageseinrichtungen neue Herausforderungen mit sich, die es zu bewerkstelligen gilt. Die enge Zusammenarbeit mit Eltern, die eine qualitativ hochwertige Betreuung für ihr Kind wünschen, ist einer der wichtigen Aspekte für das Gelingen des frühkindlichen Bildungsprozesses.

Inhalte

Der vhsConcept Lehrgang vermittelt in sieben Modulen eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte. Dies sind u.a.:

- Familiäre Rahmenbedingungen und rechtliche Grundlagen
- Pädagogische Grundlagen und Ansätze sowie Werte und Werteentwicklung
- Erziehungspartnerschaft
- Bindung und Eingewöhnung
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre und Verhaltensauffälligkeiten
- Inklusive Beobachtungs- und Dokumentationsmethoden
- Sprache und Kommunikation
- Lerntheoretische Ansätze, Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Arbeiten mit dem Niedersächsischen Orientierungsplan (NOP)
- Medienbildung
- Körper- und Gesundheitspflege / Gesundheit und Ernährung
- Kommunikation, Dialog und Arbeit im Team

Teilnahmevoraussetzungen

Diese Weiterqualifizierung ist konzipiert für pädagogische Fachkräfte im Berufsfeld Elementarpädagogik, z. B. Erzieher*innen, Spielkreismitarbeiter*innen, Kinderpfleger*innen oder Mitarbeiter*innen mit einem vergleichbaren Abschluss. Der Lehrgang umfasst insgesamt 278 Unterrichtsstunden, davon 214 Unterrichtsstunden im Präsenzunterricht inkl. des abschließenden Prüfungskolloquiums. Damit erfüllt der Lehrgang den geforderten Weiterbildungsumfang von 160 Zeitstunden für Teilnehmende der Tarifgruppe S8a, die eine Höherstufung nach S8b anstreben.

Zertifizierung

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Unterrichtszeiten

Der Unterricht findet ca. einmal im Monat an einem Samstag von 09:00 - 16:30 Uhr statt und beinhaltet zusätzlich einen einwöchigen Bildungsurlaub. Der Lehrgang endet im Herbst 2027 mit einem Kolloquium.

Info-Termin (Anmeldung erforderlich Montag, 01.06.2026 um 17:15 Uhr online per Zoom.

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

min. 10, max. 16 Teilnahmeplätze

Kerstin Franzke, Doreen Biester, Kathrin Helms, Kirsten Henning

Ab Fr. 20.11.2026, 09:00-16:30

278 U-Std.; weitere Informationen zu den Gebühren erteilt die vhs Hannover Land

262PL7003

Anmeldung und Information:

Vhs Hannover Land

Angela Franke

Telefon: 05032 90144-28

Email: Frake@vhs-hannover-land.de

vhsConcept – Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover



vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen. Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

Immer aktuell im Internet:

Das VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR- scannen



KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG



Folgende Kurse sind Teil des bundeseinheitlichen Kurs- und Zertifikatssystems „Xpert Business“ für kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Falls gewünscht, können Sie eine Prüfung für Kursthemen ablegen, für die zusätzliche Kosten entstehen. Einen ersten Eindruck der Lernumgebung und weitere Infos finden Sie auf: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>
Wichtiger Hinweis: Folgende Ausstattung müssen bei Ihnen zur Verfügung stehen: Laptop bzw. PC mit stabiler Internetverbindung, Headset/Kopfhörer (eine Webcam ist in der Regel nicht erforderlich).
Start der Einschreibungen: 28.01.2026
Techniktest vom 02.03. - 06.03.26, 08:30 - 20:30 Uhr.

Finanzbuchführung 1 – Xpert Business-Zertifikat



Nach diesem Online-Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

online

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
24 Termine,
Gebühr: 390 €

26001B

Finanzbuchführung 2 – Xpert Business-Zertifikat



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Webinar werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Webinars sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Termine,
Gebühr: 390 €

26002B

Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software.

online

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
16 Termine,
Gebühr: 305 €

26003B

Lohn und Gehalt 1 – Xpert Business-Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Das Webinar vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

online

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
24 Termine,
Gebühr: 390 €

26004B

Lohn und Gehalt 2 – Xpert Business-Zertifikat



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Das Webinar vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Termine,
Gebühr: 390 €

26005B



Lohn und Gehalt mit DATEV – Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

online

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
16 Termine,
Gebühr: 305 €

26006B

Einnahmen-Überschussrechnung – Xpert Business-Zertifikat



Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
11 Termine,
Gebühr: 205 €

26007B

Kosten-Leistungsrechnung – Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Termine,
Gebühr: 340 €

26008B

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Bilanzierung – Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

online

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Termine,
Gebühr: 340 €

26009B

Controlling – Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Termine,
Gebühr: 340 €

26010B

Betriebliche Steuerpraxis – Xpert Business-Zertifikat



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldevorfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Termine,
Gebühr: 360 €

26011B

Personalwirtschaft – Xpert Business-Zertifikat



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

online

Mo., ab 09.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Termine,
Gebühr: 340 €

26012B

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

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



PROJEKTDURCHFÜHRUNG

Ihr Projekt in Kooperation mit Ihrer
Volkshochschule Calenberger Land

Sie sind eine Kommune, ein Verein, ein Verband, eine Gruppe?
Sie möchten sich regelmäßig treffen, ein inhaltliches Projekt gestalten, sich in Bezug auf ein Thema fortbilden?
Sie benötigen einen Raum, inhaltliche Unterstützung, organisatorische Hilfestellung, formalen Support?

Dann sind Sie bei uns richtig. Sprechen Sie uns einfach an und schildern Sie uns, wie wir Sie unterstützen können. Die Volkshochschule Calenberger Land ist ihr Bildungsbegleiter in der Region. Unser Angebot gilt für die Städte Barsinghausen, Seelze, Gehrden, Springe, Ronnenberg und die Gemeinde Wennigsen. Unsere Trägerkommunen.

Wir freuen uns nicht nur über neue Ideen, sondern auch über neue Kooperationspartner.

Ihr Ansprechpartner:
Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de





**Kursleitungen für
Arbeit und Beruf
*gesucht!***

Sie sind **Expert*in** auf Ihrem Gebiet und möchten Ihr Wissen teilen?

Wir suchen SIE als Dozent*in!
(auf Honorarbasis)

für die Themen Selbstmanagement, Führung und Teamkultur,
Arbeit im Wandel und vielfältige Angebote

für die Unterrichtsorte: Springe, Barsinghausen, Seelze/Letter, Ronnenberg,
Empelde, Wennigsen, Gehrden und Umgebung

**Kontakt: Anna- Maria Winkler und
Charlotte Wienäber**

anna-maria.winkler@vhs-cl.de

charlotte.wienaeber@vhs-cl.de

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

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

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

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

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Credit-Points fürs Studium

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

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammeranrechnungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Website (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Einen ersten Eindruck der Lernumgebung und weitere Infos finden Sie unter
<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Techniktest vom 02.03 - 06.03.26, 08:30 - 20:30 Uhr.



DIGITALE BILDUNG



Pädagogische Leitung

Anna-Maria Winkler

Telefon 05105 5216-38

anna-maria.winkler@vhs-cl.de



Administrator

Marc Rehse

Telefon 05105 5216-16

marc.rehse@vhs-cl.de

KARRIERE	56
Basiskompetenzen	56
Wissens Boost	56
STAMMTISCHE/ TREFFS	56
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)	58
WINDWOS	59
Einstieg in den PC	60
Sicherheit	61
Internet	62
MS OFFICE	63
Excel	64
PowerPoint	65
Outlook	65
LINUX	66
LIBRE OFFICE	66
macOS	67
THUNDERBIRD	67
PHYTON	67
TABLET & SMARTPHONE	
Android	68
Apple	69
DIGITALE WERKZEUGE	
System & Hardware	70
Virtuelle Realität (VR)	70
Soziale Netzwerke	71
Webseiten	71
Mobilität	72
Gesundheit	72
BILDBEARBEITUNG	
Adobe	73
Canva	74
Cewe	75
DIGITALFOTOGRAFIE	75



Dozenten*innen gesucht
Wir suchen Sie als Dozent*in!
Teilen Sie Ihr Wissen.
Kontakt: Anna-Maria Winkler,
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Digitale Bildung

Unsere EDV-Kurse vermitteln grundlegende digitale Kompetenzen – vom Einstieg bis zu fortgeschrittenen Anwendungen. Ob Office, Internet oder multimediales Arbeiten: Wir begleiten Sie praxisnah und alltagsrelevant.

Für Ihre persönliche oder berufliche Weiterbildung bieten wir sowohl Gruppenkurse als auch individuell buchbaren Einzelunterricht.

HINWEIS: Darüber hinaus können Sie jedes Angebot in unserem Programmheft als Firmeninhaber, Kita-/Schulteam oder Kommune als vhs Business Angebot in Ihrem Haus oder in unseren Räumen buchen. Sprechen Sie uns an!

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

KARRIERE

BASISKOMPETENZEN

Tastatschreiben heute am PC – multisensorisches Lernen

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

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Geeignet für Erwachsene und Schüler!

Kurs in den Osterferien Nds

Barsinghausen

Mo., 23.03. bis Fr. 27.03.26,
5 Termine, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07501B

Wochenendkurs

Barsinghausen

Fr., 29.05., 18:00 - 21:00 Uhr,
Sa., 30.05. u. So., 31.05.26,
jeweils 09:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 106,70 €
Heidrun Pallagst

63301B

WISSENS BOOST

MS Word/Excel: Wissenshappchen kurz und kompakt

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

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

Kursinhalte:

Serienbriefe & Etiketten

Voraussetzung: Word/Excel Grundlagen

Seelze

Mi., 15.04.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 29 €
Dr. Werner Steen

54118L

Barsinghausen

Mi., 13.05.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 29 €
Dr. Werner Steen

54119B

STAMMTISCHE & TREFFS

VHS Apple-Treff

Sie haben bereits Kurse zu Apple Geräten besucht, nun zeigt sich aber in der praktischen Arbeit, dass Sie doch noch das eine oder andere wissen möchten oder Ihre Probleme mit Ihrem Apple-Gerät nicht selbst lösen können?!

Wir haben deshalb einen Apple-Treff eingerichtet, zu dem wir Sie herzlich einladen. Bei jedem Termin wird zuerst (wenn gewünscht) ein vorgegebenes Thema behandelt und anschließend ist Raum für Ihre Fragen. Rahmenbedingungen und Kosten: einmalige Aufnahmegebühr 20 €, pro Termin 10 €.

Der Einstieg ist monatlich möglich.

Jeder ist herzlich willkommen. Auch für Senioren und Seniorinnen geeignet!

Gehrden

ab Mi., 04.02.26, 8 Termine,
jeweils 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Steffen Bien

54001G

VHS PC-Treff

der VHS PC-Treff bietet Ihnen einen Ort an dem Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Sie treffen sich als Gleichgesinnte einmal im Monat zu einem festen Termin, um sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen oder zusammen Neues auszuprobieren. Die Aktivitäten in unserem VHS PC-Treff sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder.

Rahmenbedingungen und Kosten für fortlaufende Termine:

einmalige Aufnahmegebühr 25 € und 40 € pro Termin werden als einmalige Zahlung fällig.

Der Einstieg ist monatlich möglich.

Jeder ist herzlich willkommen.

Springe

Mo., 26.01., Mo., 23.02. u.
Mo., 23.03.26, jeweils 17:45 - 20:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 145 €
Jens Reuter

54100S

VHS PC-Treff für Ungeübte

der VHS PC-Treff bietet Ihnen, als PC- Ungeübter einen Ort an dem Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem PC erlangen. Sie treffen sich als Gleichgesinnte einmal im Monat zu einem festen Termin, um sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen oder zusammen Neues auszuprobieren. Der Treff bietet einen leichten Einstieg in die digitale Welt, ohne Vorkenntnisse

Rahmenbedingungen und Kosten für fortlaufende Termine:

einmalige Aufnahmegebühr 25 € und 30 € pro Termin werden als einmalige Zahlung fällig.

Ein Einstieg ist monatlich möglich.

Eine Fortsetzung ist auf Wunsch möglich. Jeder ist herzlich willkommen.

Springe

Mi., 22.04., Mi., 27.05. u.
Mi., 24.06.26, jeweils 15:30 - 17:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115 €

54101S

Ihr Kurswunsch

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit! Wir versuchen diesen schnellstmöglich anzubieten.

Kontakt: Anna-Maria Winkler,
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
oder 05105-5216-38

Digitale Pioniere - Medienkompetenz zwischen Fakten & Fakes

Digitale Medien verbinden – und sie spalten. Viele fragen sich: Wie erkenne ich Falschmeldungen? Was bedeutet KI für unsere Demokratie? Und wo begegnet mir digitale Manipulation im Alltag? In diesem praxisnahen Kurs gehen wir diesen Fragen gemeinsam nach. Mit Tablets, Smartphones und VR-Brillen (wer möchte) erleben wir Orte politischer Geschichte – zum Beispiel die Berliner Mauer oder Spuren jüdischen Lebens – und entdecken, wie Geschichte im digitalen Raum dargestellt wird. Nach jeder virtuellen Station kommen wir im realen Raum ins Gespräch:

- Wie wird Meinung im Internet gemacht?
- Wo verschwimmen Realität und Fiktion – etwa durch Deepfakes?
- Wie beeinflussen Algorithmen, was wir sehen und glauben?
- Welche ethischen Grenzen braucht Künstliche Intelligenz?

Ziel ist es, digitale Medien kritisch und selbstbewusst zu nutzen, Zusammenhänge besser zu verstehen und aktiv an demokratischen Diskussionen teilzunehmen.

Der Kurs verbindet digitales Erleben mit politischer Bildung – niederschwellig, gemeinschaftlich und reflektiert. Geleitet wird der Kurs von zwei erfahrenen Kursleitungen (Moderation & Technik).

Eine Kooperation der VHS Calenberger Land, des Freiwilligen-Zentrums Barsinghausen und der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

Hinweis: Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Barsinghausen

Fr., 06.03., 13.03., 30.03., 10.04. und 06.05.26, 17:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine, VHS, Langenäcker 38, gebührenfrei

Steffen Bien/ Michael Baum

11052B

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

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

vhs Volkshochschule Calenberger Land

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Digitale Pioniere

Frühjahr 2026

- Medienkompetenz zwischen Fakten und Fakes
- Geschichte im Digitalen Raum
- Digitale Kommunikation

Freiwilligen Zentrum Barsinghausen **FZB**

Hinweis: Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

vhs Volkshochschule Calenberger Land

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Digitale Pioniere

Fr., 06.03.26 | 17.00-20.15 Uhr

weitere Termine:
Fr. 13.03., Fr. 20.03., Fr. 10.04.26,
und Mi. 06.05. mit Gastdozent

Kurs - Nr. 261-11052 B
Durch Förderung gebührenfrei!

Hinweis: Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Freiwilligen Zentrum Barsinghausen **FZB**

Kooperation:
VHS Calenberger Land,
Freiwilligenzentrum Barsinghausen und
Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Der Kurs findet in 30890 Barsinghausen, Langenäcker 38, der vhs Calenberger Land statt!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

KI – Mein persönlicher Assistent an meiner Seite

BU

Kompakt-Bildungsurlaub

Wer heute beruflich gefragt sein will, kommt an Künstlicher Intelligenz (KI) nicht mehr vorbei. KI verändert nicht nur unseren Alltag, sondern zunehmend auch unsere Arbeitswelt. Ob Vollzeit oder Teilzeit – jeder kann von einem KI-Assistenten profitieren! Doch wie funktioniert KI wirklich, und wie kann ich sie optimal nutzen?

Sie lernen, wie KI zu Ihrem persönlichen Assistenten wird und Sie im Berufs- und Privatleben aktiv unterstützt. Anhand vieler praktischer Beispiele entdecken Sie, wie Sie KI-Systeme wie ChatGPT & Co. richtig einsetzen, effizient mit ihnen kommunizieren („Prompting“) und auf Anrieb hilfreiche Ergebnisse erhalten. Sie erfahren außerdem, wie Sie KI-Ergebnisse kritisch hinterfragen und mögliche Fehler oder Manipulationen erkennen können. So bleibt KI ein nützlicher Helfer und wird nicht zur Falle.

Durch interaktive Übungen und Gruppenarbeit erlernen Sie spielerisch, sicher und verantwortungsvoll mit KI umzugehen – perfekt für alle, die mitreden wollen und fit für die Zukunft sein möchten!

Inhalte:

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) einfach verstehen
- KI-Systeme im Berufsalltag und im Privatleben sinnvoll einsetzen
- Optimale Ergebnisse durch gezieltes Formulieren von Prompts erhalten
- Kritisches Denken entwickeln, um Fake News und KI-Fehler zu erkennen
- Risiken und Missbrauchsmöglichkeiten von KI erkennen und vermeiden
- Eigenständiger, sicherer Umgang mit ChatGPT und vergleichbaren Tools
- Praktisches Anwenden des Erlernten durch interaktive Übungen und Gruppenarbeiten

Voraussetzung: Allgemeine PC-Kenntnisse

Barsinghausen

Mi., 18.02. - Fr., 20.02.26, 3 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 180 €
Marc Zocher

54040B

Herbst-/Wintersemester

Barsinghausen

Mo., 09.11. - Mi., 11.11.26, 3 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 187,50 €
Marc Zocher

262-54040B

vhs Business: KI & Automatisierung

Wettbewerbsvorteile durch KI und Automatisierung von internen Prozessen: Dieses VHS-Business-Angebot richtet sich an Unternehmer und Entscheider, die ihr Unternehmen zukunftsfähig aufstellen wollen. Sie erfahren, wie KI-gestützte Prozesse Zeit sparen, Effizienz steigern und neue Geschäftspotenziale eröffnen – praxisnah, strategisch, sofort anwendbar. 4 - 24 UE, Preis nach Absprache. Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Barsinghausen

Termin auf Anfrage, ab sofort,
09:00 - 16:00 Uhr,
Marc Zocher

25720B

Fluch und Segen KI-generierter Medieninhalte – Deepfakes

Mit diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über den aktuellen Stand von KI-generierten Medien (Bild, Text, Audio und Video) und den damit verbundenen Chancen, Gefahren und Herausforderungen.

Für wen ist der Workshop gedacht? Für uns alle, die Medien tagtäglich konsumieren oder gar selbst teilen und einsetzen. Schützen Sie sich vor Täuschung und Desinformation. Bekommen Sie ein Gespür für den verantwortungsvollen und kompetenten Umgang mit Medien.

Lerninhalte:

- Einführung: KI und Deepfakes, um was geht es?
- Medienmanipulation – von den Ursprüngen bis heute.
- Wie und warum werden wir durch Bilder und Medien manipuliert?
- Stand der Entwicklung – Beispiele für KI und Deepfakes.
- Bild – Deepnude, künstliche Gesichter
- Text – KI-generierte Texte
- Audio – Vishing (Voice Phishing)
- Video – Face Swapping, Fake News
- Wie kann man Deepfakes / Medienmanipulation erkennen?
- Positive Beispiele für die eigene Anwendung von KI (ChatGPT, Midjourney, Adobe Firefly, etc.)
- Chancen, Gefahren, Lösungen und Herausforderungen für uns und unsere Gesellschaft durch KI.
- Diskussion und Schlussfolgerung für den eigenen Umgang mit KI und Deepfakes

Barsinghausen

Mi., 10.06.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 41,20 €
Stefan Oberhauser

54042B

KI, Social Media und Demokratie

Wochenendseminar

Wie beeinflussen Künstliche Intelligenz und Social Media unsere politische Urteilskraft? Im Vorfeld der Kommunalwahlen 2026 beleuchtet dieses Seminar die Funktionsweise von KI und Algorithmen, ihre Wirkung auf Gesellschaft und Politik sowie Manipulationsstrategien. Ziel ist es, digitale Resilienz und kritische Medienkompetenz zu stärken.

Barsinghausen

Sa., 05.09., 10:00 - 16:15 Uhr u.
So., 06.09.26, 10:00 - 15:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 65 €
Kersten Flenter

54043B

Social Media, KI, und ihre Macht in der Politik

BU

Bildungsurlaub

Künstliche Intelligenz und soziale Medien beeinflussen zunehmend, wie Politik vermittelt, gemacht und wahrgenommen wird. In diesem Bildungsurlaub analysieren wir kritisch die Rolle digitaler Technologien in politischen Prozessen: Wie funktionieren Algorithmen? Wie beeinflussen sie Wahlen, Meinungen und Narrative?

Mit praktischen Übungen und Fallanalysen reflektieren wir Chancen, Risiken und Manipulationsstrategien – von Wahlbeeinflussung bis Populismus. Ziel ist ein souveräner, demokratischer Umgang mit KI und digitalen Medien.

Kursinhalte: Politikvermittlung, KI-Grundlagen, Social Media als politisches Werkzeug, digitale Manipulation, Strategien gegen Autokratismus und Populismus.

Barsinghausen

Mo., 22.06. - Fr., 26.06.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 255 €
Kersten Flenter

54041B

WINDOWS

VHS PC-Treff

Der VHS PC-Treff bietet Ihnen einen Ort an dem Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Sie treffen sich als Gleichgesinnte einmal im Monat zu einem festen Termin, um sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen oder zusammen Neues auszuprobieren. Die Aktivitäten in unserem VHS PC-Treff sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder.

Rahmenbedingungen und Kosten für fortlaufende Termine:
 einmalige Aufnahmegebühr 25 € und 40 € pro Termin werden als einmalige Zahlung fällig. Ein Einstieg ist monatlich möglich. Jeder ist herzlich willkommen.



Springe

Mo., 26.01., Mo., 23.02. u.
 Mo., 23.03.26, jeweils 17:45 - 20:45 Uhr,
 VHS, Bahnhofstr. 38,
 Gebühr: 145 €
 Jens Reuter

54100S

VHS PC-Treff für Ungeübte

Der VHS PC-Treff bietet Ihnen, als PC- Ungeübter einen Ort an dem Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem PC erlangen. Sie treffen sich als Gleichgesinnte einmal im Monat zu einem festen Termin, um sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen oder zusammen Neues auszuprobieren. Der Treff bietet einen leichten Einstieg in die digitale Welt, ohne Vorkenntnisse
 Rahmenbedingungen und Kosten für fortlaufende Termine:
 einmalige Aufnahmegebühr 25 € und 30 € pro Termin werden als einmalige Zahlung fällig. Ein Einstieg ist monatlich möglich. Eine Fortsetzung ist auf Wunsch möglich. Jeder ist herzlich willkommen.

Springe

Mi., 22.04., Mi., 27.05. u.
 Mi., 24.06.26, jeweils 15:30 - 17:45 Uhr,
 VHS, Bahnhofstr. 38,
 Gebühr: 115 €

54101S

KI im Alltag und Berufsleben – So nutzen Sie Künstliche Intelligenz effektiv

Künstliche Intelligenz erleichtert viele Aufgaben im Alltag und Beruf. In diesem Kurs lernen Sie die Tools ChatGPT, Copilot, Gamma und DeepL kennen und erfahren, wie Sie Texte schneller verfassen, Präsentationen einfacher gestalten und Sprachbarrieren überwinden.

Hinweis: Wir stellen Computer für Sie bereit. Möchten Sie lieber an Ihren eigenen Geräten arbeiten, bringen Sie diese einfach mit zum Kurs.

Barsinghausen

Mo., 16.03.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
 VHS, Langenäcker 38,
 Gebühr: 41,20 €
 Steffen Bien

54044B

Scripts, und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken. Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist KI?
- Welche Einsatzbereiche gibt es?
- Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?
- Welche KI-Portale gibt es?
- Was nützt es mir?
- Praktische Einsatzbereiche z.B. Generierung und Überarbeitung von Texten, oder Blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos uvm.

Online mit Zoom

Sa., 14.03.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
 Gebühr: 46,50 €
 Thilo Herzau

54045R

Online mit Zoom

So., 26.04.26, 14:30 - 16:45 Uhr,
 Gebühr: 46,50 €
 Thilo Herzau

54046G

Online mit Zoom

Sa., 30.05.26, 14:30 - 16:45 Uhr,
 Gebühr: 46,50 €
 Thilo Herzau

54047R

Online mit Zoom

So., 28.06.26, 14:30 - 16:45 Uhr,
 Gebühr: 46,50 €
 Thilo Herzau

54048B

„KI im Alltag“ Revolution 2.0 – Webinar



KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, und ist nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was KI ist, und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich. Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z.B. von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken,

123rf_nuruddean

EINSTIEG IN DEN PC

PC/EDV – Einstieg für Anfänger – sicherer Umgang

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

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Sie lernen die Grundlagen am PC – Wie arbeite ich mit Word unter Windows. Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert.

Im ersten Teil:

- Desktop, Symbole
- Einstellungen
- Tastaturkurzbefehle
- Dateiverwaltung

Im zweiten Teil:

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

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

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

Empelde

Di., 10.03. u. Di., 17.03.26,
jeweils 09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €
Dr. Werner Steen **54111R**

Barsinghausen

Di., 05.05. u. Di., 12.05.26,
jeweils 09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €
Dr. Werner Steen **54112B**

Springe

Di., 05.05. u. Do., 07.05.26,
jeweils 14:30 - 16:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €
Dr. Werner Steen **54113S**

Gemeinsam den PC kennenlernen mit Muße

Ein „Urlaub“ mit dem PC

In diesem „Urlaub“ lernen Sie gemeinsam WINDOWS, das INTERNET und WORD kennen. So lernen Sie Ihren PC als neuen Helfer, der Ihnen einiges erleichtern kann, kennen. Es wird auf das individuelle Lerntempo der Kursteilnehmer eingegangen.

Voraussetzung: keine

Springe

Mo., 20.07., Mi., 22.07. u.
Fr., 24.07.26,
jeweils 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 119,40 €

54114S

Mein erster PC – sicher starten

Dieser Einführungskurs vermittelt Ihnen die Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem PC – ganz ohne Vorkenntnisse, mit eigenem PC.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die Funktionen kennen und setzen diese in praktischen Übungen um. So verlieren Sie schnell die Scheu vor der Technik und gewinnen Vertrauen im Umgang mit dem PC. Mit den erlernten Grundlagen sind Sie vorbereitet für den nächsten Schritt in die digitale Welt.

Kursinhalte:

- Der PC, seine sichtbaren und unsichtbaren Bestandteile
- PC ein- und ausschalten, Startvorgang und Anmeldevorgang
- Bestandteile und Bedienung der Windows-Oberfläche und der Umgang mit Fenstern
- Programme starten und verwalten
- Bedienung von Maus und Tastatur
- Herstellen einer Internetverbindung im Heimnetz

Voraussetzung: keine

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop inklusive Netzteil.

Springe

Mo., 16.02. u. Mi., 18.02.26,
jeweils 16:30 - 19:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €

54115S

Tastatschreiben heute am PC – multisensorisches Lernen

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

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Geeignet für Erwachsene und Schüler!

Kurs in den Osterferien Nds

Barsinghausen

Mo., 23.03. bis Fr. 27.03.26,
5 Termine, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07501B

Wochenendkurs

Barsinghausen

Fr., 29.05., 18:00 - 21:00 Uhr,
Sa., 30.05. u. So., 31.05.26,
09:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 106,70 €
Heidrun Pallagst

63301B

Abmeldung vom Kurs

Bitte beachten Sie unsere
Abmeldebedingungen
auf Seite 161!

Digitallots*innen gesucht!

neues Angebot in der Gemeinde Wennigsen

DIGITAL BEGLEITEN. SELBSTSTÄNDIGKEIT STÄRKEN.

Ehrenamtliche Digitallots*innen unterstützen SeniorInnen Schritt für Schritt im Umgang mit der digitalen Welt.

Informationsveranstaltung, Kurs Nr.: 54550W

Anmeldung ab sofort möglich!

Do., 26.02.2026, 16.30 - ca. 17.30 Uhr

Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, OT Bredenbeck



KOSTENLOSE SCHULUNG

ab April 2026

Wollen Sie sich **anmelden**, haben Sie **Interesse** oder **Fragen**?
Dann wenden Sie sich bitte an die AnsprechpartnerIn:

Jörg Albrecht: seniorenbeirat@wennigsen.de

Anna-Maria Winkler: anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Zoe Nierste: zoe.nierste@dorfgemeinschaft-bredenbeck.de



SICHERHEIT

Windows 11 in der Praxis

Im Vergleich zu den älteren Windows Versionen hat sich einiges geändert. Viele der Programme / Apps greifen in den Grundeinstellungen auf ihre persönliche Information zurück. Nach der Installation sollte man daher nicht unbedingt losarbeiten, surfen oder spielen. Wer auf den Schutz seiner Daten Wert legt, sollte wichtige Systemeinstellungen in Windows 11 beachten. Welche Einstellungen kann ich am System vornehmen, um mich zu schützen? Was ist der Unterschied zwischen einem Lokalen und einem Microsoft Konto?

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Springe

Wenn genügend Interessenten angemeldet sind, wird ein Datum gemeinsam gefunden und festgelegt,

6 Unterrichtsstunden,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €

54120S

Schutz Ihrer Daten beim Arbeiten mit Windows 11

Mit eigenem Laptop

Das Betriebssystem Windows hat in den letzten Versionen einige sicherheitstechnische Einstellungen hinzugewonnen, die es dem Nutzer ersparen zusätzliche Software einzusetzen, um sich gegen Viren und Sicherheitslücken zu wappnen. Seit Windows 11 gibt es jedoch auch eine große Anzahl von Einstellmöglichkeiten, an denen Benutzer Änderungen vornehmen sollten, um den Schutz der eigenen Daten zu erhöhen.

Wir werden uns in diesem Kurs mit den Windows-Einstellungen, der Windows-Sicherheit, dem Windows-Update und dem Microsoft Konto beschäftigen, um die Sicherheit der eigenen Daten mit den entsprechenden Einstellungen zu verbessern.

Voraussetzung: PC-Grundlagenkurs

Gehrden

Di., 10.03.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 26,80 €

Thomas Bakes

54122G

Gehrden

Di., 05.05.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 26,80 €

Thomas Bakes

54124G

Springe

Wenn genügend Interessenten angemeldet sind, wird ein Datum gemeinsam gefunden und festgelegt,

4 Unterrichtsstunden,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 26,80 €

Thomas Bakes

54125S

Sicherheit für ihren PC unter Windows 11 herstellen

Im Vergleich zu den älteren Windows Versionen hat sich einiges geändert. Viele der Programme / Apps greifen in den Grundeinstellungen auf ihre persönliche Information zurück. Welche Einstellungen kann ich am System vornehmen, um mich zu schützen? Was ist der Unterschied zwischen einem Lokalen und einem Microsoft Konto?

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Springe

Mi., 18.03.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 26,80 €

54126S



INTERNET

Einführung in Internet und E-Mail

Mit eigenem Laptop

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Empelde

Mo., 16.03. u. 23.03.26,
jeweils 09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 40,20 €
Dr. Werner Steen **54131R**

Immer aktuell im Internet:

Das VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR- scannen




MS Office

Der souveräne Umgang mit Word, Excel, Outlook

Ihre Mitarbeitenden haben sich in den Umgang mit den Office-Programmen reingefuchst. Wir liefern jetzt das Fundament dazu, die Systematik und Tricks und Kniffe.

vhs Volkshochschule
Calenberger Land
VHS Business – Bildung auf Bestellung

© Jess Bailey@Unsplash / Anne Sator

Sicherheit im Internet – Sicher surfen, Passworte und Onlinebanking

Nur mit dem Eigenen Laptop

Sicher im Netz mit Handy, Tablet, und PC
Wie die Gefahren im Internet umschiffen?
Sicher im Internet mit Browser und E-Mail.
Virenschutzprogramme und Firewalls.
Online Banking und andere Logins: Was
ist 2 Faktor Authentifizierung und warum
ist sie für die Sicherheit im Internet
wichtig?
Erläuterung und Einrichtung eines
Passwortmanagers auf dem eigenen
Laptop.

Was sind Cookies und wie gehe ich damit
um?

In diesem Kurs werden wir Kennworte
erstellen, die aktuell den meisten Kenn-
wortanforderungen genügen. Wir werden
besprechen wie man möglichst sichere
Kennworte erstellt und wie man sie
verwaltet.

Ein weiteres Thema ist der Umgang mit
E-Mails und die Klärung, welches
Benutzerverhalten, dazu beiträgt Phishing
und Virenbefall der Endgeräte zu vermei-
den.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop
mit, damit die im Kurs vorgenommenen
Einstellungen für Sie auch weiterhin
verfügbar sind.

Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse
im Umgang mit dem PC vorausgesetzt.

Springe

Wenn genügend Interessenten angemel-
det sind, wird ein Datum gemeinsam
gefunden und festgelegt,
4 Unterrichtsstunden,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 39,80 €, ab 7 TN 26,80 €
Thomas Bakes **54135S**

Ihr Kurswunsch

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf
und teilen Sie uns Ihren Kurswunsch
mit! Wir versuchen diesen
schnellstmöglich anzubieten.
Kontakt: Anna-Maria Winkler,
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
oder 05105-5216-38

MS OFFICE

Microsoft Office

Kompakt-Bildungsurlaub

BU

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Mo., 23.03. - Fr., 27.03.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 299 €

Walter Ischner

54150B

Springe

Mo., 26.10. - Fr. 30.10.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 299 €

Walter Ischner

54150S



123rf_dennizn

MS Word/Excel: Wissenshäppchen kurz und kompakt

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

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

Kursinhalte:

- Serienbriefe & Etiketten

Voraussetzung: Word/Excel Grundlagen

Seelze

Mi., 15.04.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 29 €

Dr. Werner Steen

54118L

Barsinghausen

Mi., 13.05.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 29 €

Dr. Werner Steen

54119B

vhs Business:

Effizienter arbeiten – smarter organisieren

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Word, Excel, Outlook, To Do, Teams und OneNote optimal zusammenspielen und Ihnen spürbar Zeit im Arbeitsalltag sparen. Sie lernen praktische Funktionen kennen, die Ihre Abläufe vereinfachen und Struktur in Aufgaben, Kommunikation und Zusammenarbeit bringen. Ein Fokus liegt auf dem Einsatz von KI in Microsoft 365: Wir zeigen, wie Sie KI-Tools sinnvoll nutzen, Routinen beschleunigen und Ihre Arbeit effizienter gestalten – inklusive klarer Grenzen und praxisnaher Tipps für den direkten Einsatz.

Barsinghausen

Sa., 14.03.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 125 €

Torben Budde

25721B



EXCEL

Microsoft Excel 2019 Grundlagen

Bildungsurlaub

BU

Excel ist ein unverzichtbares Werkzeug in der modernen Arbeitswelt und wird branchenübergreifend zur Datenverarbeitung, Analyse und Berichterstellung genutzt. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie systematisch die Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Programm. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die Excel von Grund auf erlernen möchten, um es im beruflichen Alltag effizient einsetzen zu können.

Inhalte:

- Aufbau eines Excel-Tabellenblatts und einer Arbeitsmappe
- Eingabe und Bearbeitung von Zahlen und Texten
- Formatierung und Gestaltung von Tabellen
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Daten
- Nutzung der Auto-Ausfüllen-Funktion zur Vereinfachung der Dateneingabe
- Einführung in einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen (Grundrechenarten, Summenfunktion etc.)
- Verwendung des Funktions-Assistenten zur Unterstützung bei Berechnungen
- Relativer und absoluter Zellbezug in Formeln
- Verknüpfung von Datenblättern innerhalb einer Arbeitsmappe
- Erstellung und Bearbeitung einfacher Diagramme zur visuellen Darstellung von Daten
- Grundlagen des Sortierens und Filterns von Daten

Mit vielen praxisnahen Übungen haben Sie ausreichend Gelegenheit, das Gelernte direkt anzuwenden und zu vertiefen. Excel-Nutzer*innen aller aktuellen Versionen (Office 2010 - 2019) können teilnehmen.

Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse sowie Erfahrung im Umgang mit Maus und Tastatur.

Hinweise: Beispieldateien können auf einem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Das Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten und ist nicht ermäßigbar.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser bereit.

Springe

Mi., 20.05. - Fr., 22.05.26, 3 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 174,50 €

54160S

Springe

Mi., 05.08. - Fr., 07.08.26, 3 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 174,50 €

54162S

Microsoft Excel 2019 – Fortgeschrittene

Kompakt-Bildungsurlaub

BU

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und optimieren Sie Ihre Arbeitsweise. Excel ist ein unverzichtbares Werkzeug für die professionelle Datenanalyse und effiziente Büroarbeit. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie fortgeschrittene Techniken und Funktionen kennen, um Ihre Tabellen effektiver zu gestalten, Daten gezielt zu analysieren und komplexe Auswertungen zu erstellen.

- Kursinhalte:
- Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation
 - Arbeiten mit Zell- und Bereichsnamen
 - Effiziente Nutzung von SVerweis und WVerweis
 - Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter
 - Filter und Datenbankfunktionen für strukturierte Analysen
 - Datenkonsolidierung und Teilergebnisse
 - Erstellung und Bearbeitung von Pivot-Tabellen und -Charts
 - Einführung in Makros zur Automatisierung von Arbeitsabläufen
 - Datenimport aus externen Datenquellen und Datenbanken

Mit vielen praxisnahen Übungen haben Sie ausreichend Gelegenheit, das Gelernte direkt anzuwenden und zu vertiefen. Beispieldateien können auf einem eigenen USB-Stick gespeichert werden. Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit. Zudem erhalten Sie ein Lehrmittelbuch, das Sie beim Lernen unterstützt und auch nach dem Kurs als Nachschlagewerk nutzen können.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit Funktionen und Formeln und Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation werden vorausgesetzt.

Barsinghausen

Mi. 08.04. - Fr. 10.04.26, 3 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 219,50 €
Walter Ischner

54161B

MS Excel VBA

Bildungsurlaub

BU

Suchen Sie eine Möglichkeit, immer wiederkehrende Aufgaben in Excel zu automatisieren? Dies werden Sie mittels VBA (Visual Basic für Applikationen) anhand von Praxisbeispielen erarbeiten. Sie werden in die Lage versetzt, Makros aufzuzeichnen und zu verstehen. Zusätzlich können Sie eigene Formulare gestalten. Dadurch erhalten ungeübte Benutzer die Möglichkeit, Daten korrekt einzugeben und lästige Routinearbeiten können entfallen. Sie werden kennenlernen, wie Sie eigene Funktionen für einzelne Zellen verwenden können. Sie werden Verzweigungen verwenden, um eine Fallunterscheidung (entweder oder) zu treffen sowie Schleifen, um Programmcode wiederholt zu durchlaufen. Sie werden weiterhin Laufzeitfehler (Fehlfunktionen) abfangen lernen.

Inhalte: Makros, VBA-Programmierung, User-Form-Gestaltung, Fehler Routinen, Erstellung von Funktionen

Voraussetzung: Tabellenkalkulation (Excel 2003) Teil 1 und 2.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser bereit.

Barsinghausen

Mo., 09.03. - Fr., 13.03.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 281 €
Walter Ischner

54163B

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werden.

BU

Excel Basics sicher beherrschen

Webinar

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Online mit Zoom

So., 29.03.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54165B

Online mit Zoom

So., 10.05.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54166B

Online mit Zoom

Sa., 11.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54167B

Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

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

- das Erstellen einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Zählen)
- Formeln mit relativen und absoluten Bezügen erstellen,
- weitere hilfreiche Funktionen kennen.

Nach dem Seminar sind Sie in der Lage einfache private und berufliche Aufgabenstellungen selbstständig zu bearbeiten und zum Erfolg zu führen. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Wochenendkurs

Springe

Sa., 13.06.26, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €

54168S

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

POWER POINT

PowerPoint beherrschen

Webinar

„PowerPoint“ ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einstiegerskurs als Digital Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animation in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- sowie Präsentations-Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt“ Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Weiter erhalten Sie noch wertvolle Präsentations-Tipps und Tricks!

Online mit Zoom

So., 15.03.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54171B

Online mit Zoom

Sa., 18.04.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54172B

Online mit Zoom

Sa., 27.06.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54173B

OUTLOOK

Outlook

Webinar

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

Online mit Zoom

So., 15.03.26, 14:30 - 16:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54191B

Online mit Zoom

Sa., 09.05.26, 10:30 - 12:45 Uhr,

Gebühr: 46,50 €

Thilo Herzau

54192B

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

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

LINUX

Tschüss Windows 10 – Moin Linux Mint

Nur mit dem eigenen Laptop

Ab Ende Oktober 2025 erhalten älteren Laptop / Notebooks oder PC keine Updates mehr für Windows 10.

Ihr Rechner erhält kein Windows 11. Hm was nun?

Es gibt eine Alternativer LINUX Mint!!!

Hier wird funktionsfähige Hardware nicht einfach weggeschmissen.

Sie nutzen das Internet für die Suche nach Informationen und schreiben gelegentlich mal einen Text und benötigen kein spezielles Programm, das es nur für Windows gibt.

Dann wäre Linux Mint eine gute Alternative.

Wenn Sie möchten, werden wir an diesem Tag auf Ihrem Rechner ein funktionsfähiges Linux Mint parallel zum alten Windows10 installieren.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop oder PC (mit Bildschirm, Maus und Tastatur) einen USB-Stick und eine externe Festplatte mit.

Wochenendkurs

Springe

So., 01.02.26, 09:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 67 €
Jens Reuter

54211S

Linux – die elegante Windows-Alternative

Mit eigenem Laptop

Linux für Einsteiger – ihr Start in die Open-Source-Welt

Entdecken sie das vielseitige Betriebssystem Linux! Dieser Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse, die mehr über das System seine Anwendung und die Software erfahren möchten.

Wir behandeln:

Die Grundlagen von Linux und seine Vorteile Typische Anwendungen für den Alltag (Office, Internet, Multimedia)
Praktische Installation auf ihren eigenen Laptop.

Bringen sie Ihren Laptop mit, um Linux gemeinsam vor Ort zu installieren und direkt loszulegen! Werden Sie unabhängig von kommerziellen Systemen und gestalten sie Ihren PC neu.

Wochenendkurs

Barsinghausen

Sa., 14.03. u. Sa. 21.03.26,
jeweils 14:00 - 16:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 50,25 €
Jürgen Schnake

54212B

LIBRE OFFICE

LibreOffice für den Berufsalltag

NEU

BU

Bildungsurlaub

LibreOffice ist eine kostenfreie Open-Source-Alternative zu kommerziellen Bürosoftwarepaketen. Es umfasst alle wichtigen Anwendungen für den modernen Büroalltag und bietet die volle Kontrolle über die Daten. Im Bildungsurlaub lernen Sie praxisnah die zentralen Programme kennen:

Inhalte:

- Writer: Texte erfassen und formatieren Kopf- und Fußzeilen Autokorrektur, AutoTexte, Rechtschreibprüfung Dokumentvorlagen
- Calc: Formeln Formatierungen Autoausfüllen Funktionen
- Impress: Folien erstellen Masterfolien Folienübergänge und Animationen Tipps und Tricks

Der Kurs bietet einen systematischen Überblick und praktische Übungen für den sicheren Einsatz von LibreOffice im beruflichen Alltag.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Barsinghausen

Mo., 04.05. - Fr., 08.05.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 281 €
Walter Ischner

54220B





123rf_teguhjatipras

MACOS

Mac Grundlagen: Machen Sie sich vertraut mit dem Mac und starten Sie durch mit macOS!

Mit eigenem Endgerät

Lernen Sie Ihren Mac von Grund auf kennen und meistern Sie macOS! In diesem Einsteigerkurs entdecken Sie die wichtigsten Apple-Apps, richten Ihr System sicher ein und erfahren, wie die neuen Apple-Intelligence-Funktionen Ihren Computeralltag erleichtern.

Barsinghausen

Di., 21.04. und 28.04.26,
jeweils 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Steffen Bien

54231B

Wunschkurse

Hier finden Sie unsere aktuell geplanten Kursangebote. Gerne planen wir im laufenden Semester, ab 3 Personen, Ihre Wunschkurse mit unserem Dozenten Steffen Bien nach. Zu seinem Portfolio gehören auch Themen wie iPad Kindersicher einrichten, die iCloud – alles verbunden, mit dem iPhone auf Reisen und viel mehr... Melden Sie sich per E-Mail bei der Programmbereichsleitung Anna-Maria Winkler

THUNDERBIRD

Outlook für alle = Thunderbird

Nur mit dem eigenen Laptop

Nachdem Microsoft Office 2016 und 2019 abgekündigt hat, stellt sich die Frage wie kann ich nun E-Mails schreiben und verschicken.

Das freie und kostenlose E-Mail-Programm Thunderbird hat alles, was Sie von anderen E-Mail-Programmen gewohnt sind. Es stellt Funktionen bereit, die Sie für Ihren Alltag nutzen können.

Das Programm wird von den Entwicklern von Firefox entwickelt.

Inhalt:

Thunderbird herunterladen und installieren- Ihre E-Mail-Adresse(n) mit Thunderbird verbinden- E-Mails verfassen, senden, empfangen, beantworten und organisieren- Termine, Terminserien im Kalender erstellen und bearbeiten- Termine, Aufgabe etc. speichern oder drucken

Bringen Sie bitte eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit. Gerne auch Ihren eigenen Laptop.

Für diesen Kurs bringen Sie idealerweise Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Maus und Tastatur) mit. Der Umgang mit Ordner und Dateien ist für Sie kein Fremdwort. Wenn Ihnen diese Vorkenntnisse fehlen, empfehlen wir Ihnen den Kurs Windows für Einsteiger oder Ordnung schaffen auf der Festplatte als Vorbereitung.

Wochenendkurs

Springe

So., 22.02.26, 09:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Jens Reuter

54240S

PHYTON

Einführung in Python

Bildungsurlaub

BU

Python ist eine moderne Programmiersprache, die auf verschiedensten Betriebssystemen lauffähig ist. Python ist leicht erlernbar aufgrund der geringen Schlüsselwörter und klaren Regeln. Durch den Einsatz von Bibliotheken kann der Funktionsumfang leicht erweitert werden. Deshalb wird Python in den unterschiedlichsten Bereichen wie Wissenschaft, Ausbildung, Smart-Home, künstliche Intelligenz oder Big Data eingesetzt. Python erzielt eine Klarheit in der Programmstruktur durch definierte Richtlinien.

Hinweis: Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Inhalte:

- Einführung in Python
- Verschiedene Distributionen
- Einsatzmöglichkeiten
- Syntax von Python
- Strukturierte Programmierung
- Fehler abfangen
- Dateizugriffe
- Objektorientierte Programmierung
- Bibliotheken einsetzen

Voraussetzung: Windows- und Textverarbeitungs- Kenntnisse.

Barsinghausen

Mo. 16.02. - Fr. 20.02.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 400,50 €
Walter Ischner

54251B

TABLET & SMARTPHONE

ANDROID

Erste Schritte mit dem neuen Smartphone (Android)

Mit eigenem Endgerät

In diesem Grundkurs kriegen Sie Ihr neues Handy schnell in den Griff. Sie lernen den Geräteaufbau kennen, nehmen die ersten Hürden bei den Geräteeinstellungen, üben die Bedienung des berührungsempfindlichen Startbildschirms und machen sich mit den Grundfunktionen vertraut. Dieser Kurs richtet sich an absolute Neulinge auf diesem Gebiet. Sein Besuch ermöglicht einen nahtlosen Übergang zu weiterführenden Kursen. Bitte mitbringen: Ein vollständig aufgeladenes und eingerichtetes Smartphone mit dem Betriebssystem Android ab Version 12 sowie SIM-Karte und deren PIN.

Voraussetzung: keine

Empelde

Mo., 09.02. u. Mi., 11.02.26,
jeweils 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 3-6 TN 36 €, ab 7 TN 29 €
Steffen Bien **54311R**

Das Smartphone – Ein Grundkurs (Android)

Mit eigenem Endgerät

In diesem Grundlagenkurs kriegen Sie Ihr neues Handy schnell in den Griff. Sie lernen den Geräteaufbau kennen, nehmen die ersten Hürden bei den Geräteeinstellungen, üben die Bedienung des berührungsempfindlichen Startbildschirms und machen sich mit den Grundfunktionen vertraut. Dieser Kurs richtet sich an Neulinge auf diesem Gebiet.

Bitte mitbringen: Ein vollständig aufgeladenes und eingerichtetes Smartphone mit dem Betriebssystem Android ab Version 12 sowie SIM-Karte und deren PIN.

Voraussetzung: keine

Springe

Mi., 04.03., 11.03 u. 18.03.26,
3 Termine, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 36 €, ab 7 TN 29 €
Werner Eilers **54311S**



Mein Android-Smartphone – einfach und barrierefrei

Mit eigenem Endgerät

Passen Sie Ihr Android-Smartphone individuell an Ihre Bedürfnisse an! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit praktischen Bedienungshilfen Ihr Smartphone übersichtlicher und leichter bedienbar machen.“

Bitte mitbringen: Ein aufgeladenes Android-Smartphone ab Version 12

Springe

Fr., 10.04., 17.04 u. 24.04.26,
3 Termine, jeweils 14:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 36 €, ab 7 TN 29 €
Werner Eilers **54313S**

123rf_bowie15



APPLE

VHS Apple-Treff

Sie haben bereits Kurse zu Apple Geräten besucht, nun zeigt sich aber in der praktischen Arbeit, dass Sie doch noch das eine oder andere wissen möchten oder Ihre Probleme mit Ihrem Apple-Gerät nicht selbst lösen können?!

Wir haben deshalb einen Apple-Treff eingerichtet, zu dem wir Sie herzlich einladen. Bei jedem Termin wird zuerst (wenn gewünscht) ein vorgegebenes Thema behandelt und anschließend ist Raum für Ihre Fragen. Rahmenbedingungen und Kosten: einmalige Aufnahmegebühr 20 €, pro Termin 10 €. Der Einstieg ist monatlich möglich.

Jeder ist herzlich willkommen.

Auch für Senioren und Seniorinnen geeignet!

Gehrden

ab Mi., 04.02.26, 8 Termine,
jeweils 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Steffen Bien

54001G

Apple Intelligence – KI auf iPhone, iPad & Mac (Version iOS 26)

Mit eigenem Endgerät

Apple bringt mit Apple Intelligence viele neue KI-Funktionen auf iPhone, iPad und Mac. Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg: von intelligenten Schreibwerkzeugen über personalisierte Genmojis bis hin zur kreativen Bildgestaltung im Image Playground. Auch die neuen Möglichkeiten in der Fotos-App und die Integration von ChatGPT in Siri werden vorgestellt.

Hinweis: Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Geräte auf die neueste Softwareversion aktualisiert sind (iOS 26, iPadOS 26 bzw. macOS 26). Bringen Sie außerdem Ihr eigenes Apple-Gerät (iPhone, iPad oder Mac) sowie Ihre Apple Account und Zugangsdaten mit, um die Funktionen direkt ausprobieren und aktivieren zu können.

Barsinghausen

Mo., 18.05.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 41,20 €
Steffen Bien

54331B

iPhone sicher im Alltag nutzen

Mit eigenem Endgerät

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr neues iPhone besser kennenlernen und seine Möglichkeiten voll ausschöpfen möchten. Wenn Sie noch unsicher im Umgang mit Ihrem Gerät sind oder einfach mehr über die zahlreichen Funktionen erfahren möchten, sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam entdecken wir Schritt für Schritt die grundlegenden Einstellungen, Funktionen und wichtigsten Apps von iOS sowie die neue Apple-Intelligence Funktion, damit Sie Ihr iPhone im Alltag sicher und effektiv nutzen können.

Hinweis: Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät auf die neueste Softwareversion aktualisiert ist (iOS 19).

Bringen Sie außerdem Ihr eigenes iPhone sowie Ihre Apple Account-Zugangsdaten mit, um die Funktionen direkt aktivieren und ausprobieren zu können.

Barsinghausen

Mo., ab 02.03.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
2 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Steffen Bien

54332B

IPHONE ein Gerät mit angebissenem Apfel und doch voll funktionsfähig

Mit eigenem Endgerät

Es funktioniert ja, aber das Gerät haben Sie noch immer nicht so richtig verstanden?

Was kann ich wie einstellen? Wie kann ich die Daten auf meinem Handy sichern? Welche Programme (Apps) gibt es? Fragen, nichts als Fragen!!

Wir möchten gemeinsam das IPHONE anschauen und uns mit den vielfältigen Möglichkeiten beschäftigen.

Bitte IPHONE und Lade- / USB Kabel sowie Getränke und etwas Essen mitbringen.

Springe

Sa., 21.02.26, 09:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Jens Reuter

54334S

Das iPad als Computer – produktiv arbeiten leicht gemacht (Version iOS 26)

Mit eigenem Endgerät

Das iPad ist längst mehr als ein Tablet. Mit Tastatur, Maus und Apple Pencil wird es zu einem flexiblen Arbeitsgerät. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Dokumente bearbeiten, Dateien verwalten und mehrere Apps parallel nutzen – für Alltag, Beruf und kreative Projekte.

Hinweis: Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät auf die neueste Softwareversion aktualisiert ist (iPadOS 26). Bringen Sie außerdem Ihr eigenes iPad sowie Ihre Apple Account-Zugangsdaten mit, um die Funktionen direkt aktivieren und ausprobieren zu können.

Barsinghausen

Mi., 15.04. u. Mi., 22.04.26,
jeweils 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 84 €, ab 7 TN 53,60 €
Steffen Bien

54333B

Kreative Fotografie und Foto-Management mit iPhone & iPad (Version iOS 26)

Mit eigenem Endgerät

Entdecken Sie die faszinierende Welt der mobilen Fotografie – ganz einfach mit Ihrem iPhone oder iPad. Sie lernen, die Kamera-App optimal zu nutzen, Ihre Fotos ansprechend zu bearbeiten und Ihre Mediathek übersichtlich zu verwalten. Der Kurs macht Sie Schritt für Schritt fit für eindrucksvolle Aufnahmen und eine kreative Bildgestaltung.

Hinweis: Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät auf die neueste Softwareversion aktualisiert ist (iOS 26/iPadOS 26). Bringen Sie außerdem Ihr eigenes iPhone / iPad sowie Ihre Apple Account und Zugangsdaten mit, um die Funktionen direkt aktivieren und ausprobieren zu können.

Barsinghausen

Mo., 27.04. u. Do., 30.04.26,
jeweils 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Steffen Bien

87506B

Mac Grundlagen

Kurs Nr. 54231B
Siehe Seite 67



DIGITALE WERKZEUGE

SYSTEM & HARDWARE

Alte Videos, Dias und Filme ins digitale Zeitalter holen

So bewahren Sie wertvolle Erinnerungen für die Zukunft

Über Jahrzehnte hinweg haben Menschen Erinnerungen in Form von analogen Medien wie Videokassetten, Dias und Schmalfilmen festgehalten. Im Zeitalter der Digitalisierung wächst jedoch das Bedürfnis, diese Schätze für kommende Generationen zu erhalten und zugänglich zu machen. Analoge Materialien sind durch Alterung, Abnutzung und technische Veränderungen bedroht. Das Überführen alter Videos, Dias und Filme in digitale Formate ist daher nicht nur eine Frage der Nostalgie, sondern auch des Erhalts von Familien- und Zeitgeschichte. Was benötige ich für die Digitalisierung? Videorekorder, Camcorder CD/DVD/Blu-Ray Player für die verschiedenen analogen Systeme.

Diascanner, Fotoscanner, Videowandler Computer, und was für einen? Wo speichere ich all das ab? Welche Software ist nötig? Und was zu beachten ist erfahren sie in diesem Kurs.

NEU

Barsinghausen

Sa., 21.02. u. 28.02.26,
09:30 - 12:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 84 €

54351B

Familienerinnerungen bewahren und verschenken

Wie Sie VHS, Super-8 und andere Schätze digitalisieren

Sie haben alte Filme gefunden beim Ausräumen. Auf dem Dachboden im Keller wo auch immer. Das klingt spannend! Altes Filmmaterial kann viele wertvolle Erinnerungen und Geschichten enthalten. Haben Sie schon eine Idee, was Sie mit dem Filmmaterial machen möchten? Vielleicht möchten Sie es digitalisieren, um es leichter zugänglich zu machen und zu bewahren?

Was an Hardware oder Software für so ein Vorhaben benötigt wird erfahren sie in diesem Kurs.

Bitte frühzeitig anmelden, da es nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern pro Kurs möglich ist.

Barsinghausen

Do., 05.03., und Do., 16.04.26,
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 84 €

54352B

VIRTUELLE REALITÄT (VR)

VR – Graffiti in der Virtuellen Welt – Ein Street Art Erlebnis



hybrid

Tauchen Sie in diesem einzigartigen VR-Workshop in die Welt der Street Art ein, und entfalten Sie Ihre Kreativität im virtuellen Raum! Unter Anleitung des erfahrenen Street Art-Künstlers Tino Koletsos lernen Sie die Kunst des Graffiti-Sprayens, entdecken verschiedene Techniken und Stile und entwickeln Ihren eigenen Ausdruck.

Dieser Workshop ist perfekt für Gruppen, die gemeinsam ein unvergessliches Erlebnis teilen und Teamgeist stärken möchten.

Wochenendkurs

Barsinghausen

Sa., 21.02.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 19,50 €
Tino Koletsos

54353B

123rf_sofiashunkina



SOZIALE NETZWERKE

Videokommunikation und Content-Strategien – Grundlagen professioneller Bilder

NEU BU

Bildungsurlaub

Videoinhalte prägen moderne Kommunikation und gehören heute selbstverständlich zu Markenauftritt, Öffentlichkeitsarbeit und Wissenstransfer. Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnah, wie Videos geplant, produziert und für digitale Kanäle aufbereitet werden. Die Teilnehmenden lernen die gestalterischen und technischen Grundlagen der Videoproduktion kennen, entwickeln eigene Konzepte und setzen diese mit Kamera oder Smartphone um. Dabei geht es um Kamerafunktionen, Tonaufnahmen, Filmschnitt, Datenformate sowie rechtliche Grundlagen. Der Kurs richtet sich an Personen, die Videokommunikation professionell für Social Media und andere digitale Plattformen einsetzen möchten und einen geübten Umgang mit Windows oder macOS sowie dem Smartphone mitbringen.

Hinweise:

- Soll eigenes Equipment (Kamera, Smartphone, Influencer Ausstattung, Ansteckmikro, Notebook) genutzt werden? Gerne mitbringen!
- Teilnehmende sollten bereit sein, sich bei ausgewählten gebührenfreien Plattformen zu registrieren, um aktiv mitarbeiten zu können.
- Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit. Zudem erhalten Sie ein Skript, das Sie beim Lernen unterstützt und auch nach dem Kurs als Nachschlagewerk nutzen können.
- Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.

Barsinghausen

Mi., 22.04. - Fr., 24.04.26,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 332,50 €
Tommy Schaal

54360B

Barsinghausen

Mi. 07.10. - Fr. 09.10.26,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 332,50 €
Tommy Schaal

262-54360B

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

LinkedIn für Unternehmer*innen und Interessierte

Steigern Sie die Sichtbarkeit Ihres Business auf LinkedIn!

Hybridkurs

In der heutigen digitalen Welt ist es essentiell, die eigene Marke sichtbar und ansprechend zu gestalten. LinkedIn, als führende Plattform für professionelle Netzwerke, bietet Möglichkeiten, Ihr Unternehmen effektiv zu präsentieren und wertvolle Geschäftsbeziehungen aufzubauen. Unser kommendes Webinar „LinkedIn für Unternehmer*innen“ ist speziell darauf ausgerichtet, Ihnen zu zeigen, wie Sie diese Plattform optimal nutzen können und welche Dinge man im Vorfeld beachten sollte.

Was Sie im Kurs lernen werden:

- Positionierung Ihres Unternehmens: Lernen Sie, wie Sie ein „Experten“-Profil erstellen, das Ihre Kompetenzen und die Einzigartigkeit Ihres Unternehmens hervorhebt. Netzwerkaufbau: Erfahren Sie, wie Sie gezielt Beziehungen zu Ihren Wunschkunden aufbauen können.
- Content-Marketing: Entwickeln Sie einen effektiven Content-Plan, der Ihre Zielgruppe anspricht und Ihre Expertise zeigt. Förderung der Interaktion: Verstehen Sie, wie durch Interaktionen Vertrauen und Glaubwürdigkeit bei Ihrer Zielgruppe aufgebaut werden kann.
- Aufbau des Firmenprofils: Erstellen Sie Ihr LinkedIn Firmenprofil für maximale Wirkung.

Kursleitung wird hybrid hinzugeschaltet!

Barsinghausen

Mo., 09.02.26, 17:00 - 19:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 44 €
Susanne Poberschin

54361B

WEBSEITEN

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse



Sie wollten schon immer eine eigene Webseite erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie Umsetzen? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites / Aktive Elemente, Shop, Customizing, Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipps und Tricks zur Google Suche Adword.

Online mit Zoom

So., 22.03.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54371B

Online mit Zoom

Sa., 18.04.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54372B

Online mit Zoom

So., 10.05.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54373B

Online mit Zoom

Sa., 04.07.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54374B

Kursangebote

Wir bringen die Kurse auch zu Ihnen in die Firma, in die Schule etc. als ergänzendes Angebot z.B. zu den Dienstbesprechungen.

Kontakt:

Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

GESUNDHEIT

Das E-Rezept

Mit eigenem Endgerät

- Wie funktioniert es?
- Wie komme ich zum Medikament?
- Welche Möglichkeiten gibt es????

Fragen, die Sie beantwortet haben möchten. Kommen Sie zu uns.

Beim Arzt werden für bestimmte Leistungen keine Rezepte mehr ausgedruckt. Diese sind auch nicht auf der Krankenkassenkarte (Gesundheitskarte). Mit der E-Rezepte App können Sie im Vorfeld das Rezept einsehen und prüfen, ob der Arzt die richtigen Medikamente verschrieben hat.

In der Werbung haben Sie bestimmt schon berühmte Personen gesehen, die ihre Gesundheitskarte an das Handy gehalten haben – das hat mit der E-Rezept App auf dem Handy nichts zu tun. Gemeinsam installieren wir die E-Rezept App auf dem Handy. Außerdem lernen Sie, wie mit der E-Rezept App auf Ihrem Handy das Rezept einsehbar, überprüfbar, aber auch bei verschiedenen Apotheken vor Ort oder online eingelöst werden kann.

Wie Sie die Gesundheitskarte mit dem Handy verbinden und sich mit der 6-stelligen Pin anmelden können. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie bei den unterschiedlichen Krankenkassen die PIN beantragen können.

Gemeinsam prüfen wir, ob Ihr Handy für das neue E-Rezept technisch bereit ist und stellen ggf. das Handy ein.

Bitte bringen Sie Ihr Handy, Ihre Gesundheitskarte und falls vorhanden, die 6-stellige Pin dafür mit, die Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen können.

Achtung dieses Angebot findet ab 4 Teilnehmende statt.

Springe

Sa., 07.02.26, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 33,50 €
Jens Reuter

54390S

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



Jetzt neu

**VHS-Kurse
2026**

Wenn das
Leben ruft:
sprinti kommt!

gvh.de/sprinti

MOBILITÄT

Einführung in die Sprinti-App & in die ÜSTRA-App

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

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

Inhalte des Kurses:

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

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

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!

Springe

Mi., 04.03.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
gebührenfrei
Steffen Bien

54380S

Barsinghausen

Mi., 11.02.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Steffen Bien

54381B

Wennigsen

Mi., 08.04.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15
gebührenfrei
Steffen Bien

54382B

BILDBEARBEITUNG

ADOBE

Bildbestände effizient
verwalten mit Adobe
Lightroom Classic

BU

Bildungsurlaub
mit dem eigenen Laptop

Die Fotografie ist in unserem zunehmend digitalisierten Berufs- und Alltagsleben nicht mehr wegzudenken. Digitale Fotos, professionell auf Webseiten, bei Vorträgen, in der Werbung, bei der Öffentlichkeitsarbeit und vielem mehr eingesetzt, machen den entscheidenden Unterschied. Der Weg von der fertigen Bildaufnahme bis zur Bildausgabe darf deswegen für verantwortliche Mitarbeiter keine Herausforderung sein.

Im Fokus des Seminars steht die Einrichtung Ihrer eigenen Bilddatenbank und darauf aufbauend die Umsetzung eines für Sie optimal passenden, möglichst effektiven und effizienten Fotoworkflows. Sie lernen Ordnung in ihren Bildbestand zu bringen und künftige Bilderfluten mit wenig Aufwand im Griff zu haben. Behandelt werden die folgenden Themenbereiche:

- Bilddatenbank, optimale Ordnerstruktur
- Foto-Workflow definieren
- Bildmaterial (re)organisieren
- Fotos systematisch sichten, bewerten
- Metadaten (Stichwörter, Geodaten, Freigaben) pflegen
- Fotos mit KI-basierten Funktionen organisieren
- Fotos effizient entwickeln und kreativ bearbeiten
- Fotos mit KI-basierten Funktionen optimieren und bearbeiten
- Fotos bedarfsgerecht exportieren
- Datensicherung

Voraussetzung:

Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Es sind keine Lightroom-Kenntnisse erforderlich!

Hinweis:

Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Lightroom Classic. Der Kurs ist prädestiniert für alle Nutzer*innen des sogenannten Foto-Abos von Adobe. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Adobe Lightroom Classic mit!

Während des Kurses stehen Ihnen Kaffee, Tee und Wasser zur Erfrischung bereit.

Barsinghausen

Mo., 19.01. - Fr., 23.01.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 330 €
Stefan Oberhauser

252-87072B**Barsinghausen**

Mo., 02.11. - Fr., 06.11.26, 5 Termine,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 330 €
Stefan Oberhauser

262-87100BProfessionelle
Bildbearbeitung mit Adobe
Photoshop – Der perfekte
Einstieg

Mit eigenem Endgerät

Erlernen Sie die Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Der Kurs vermittelt praxisnah das Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, einschließlich der wichtigsten Werkzeuge, Bedienfelder und Auswahlmethoden. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die neuesten KI-gestützten Funktionen wie die generative Füllung, um Ihre Bilder noch kreativer und effizienter zu bearbeiten.

Inhalte:

- Funktionsprinzip und Funktionsumfang von Photoshop
- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Konvertierung von RAW-Dateien
- Arbeitsoberfläche, Fenster und Werkzeuge
- Bildgröße, Auflösung und Farbraum
- Korrektur von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Schärfe
- Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken
- Retusche
- Auswählen, Maskieren und Freistellen
- KI-unterstützte Bildbearbeitung
- Montagetechniken
- Ausgabeoptionen für Print und Web, Dateiformate, Komprimierung

Voraussetzung:

Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Es sind keine Photoshop-Kenntnisse erforderlich! Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Photoshop. Der Kurs ist prädestiniert für alle Nutzer*innen des sogenannten Foto-Abos von Adobe. Siehe auch passend der Abendkurs zu Lightroom Classic. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Adobe Photoshop mit.

Barsinghausen

Mo., 08.06., 15.06, 22.06 u. 29.06.26,
4 Termine, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 152 €
Stefan Oberhauser

87073BKreativ durchstarten mit
Einzelunterricht!

Sie möchten Photoshop, Lightroom Classic, Capture One Pro, Illustrator, InDesign und Affinity by Canva besser verstehen oder endlich genau die Techniken lernen, die Sie wirklich brauchen? Unser praxisnaher Einzelunterricht richtet sich ganz nach Ihren Zielen: Ob EinsteigerIn oder Fortgeschrittene. Sie wählen das Programm und Ihre Themen. Auf individuelles Lerntempo wird eingegangen.

2 Stunden Unterricht + telefonisches Vorgespräch (15 min.)

Onlinekurs – (auf Wunsch vor Ort: Empelde, Hansastr. 30)

Inklusive Schulungsunterlagen

HINWEIS: Der Unterricht findet an Ihrem eigenen Gerät mit Ihrer installierten Software statt – so lernen Sie direkt in Ihrer gewohnten Umgebung.

Termin: weitere Termine nach individueller Terminabsprache

Bitte nehmen Sie persönlich mit uns Kontakt auf.

Programmbereichsleitung:

Anna-Maria Winkler, anna-maria.

winkler@vhs-cl.de, 05105-5216-38

oder 0511-920275-80.

Adobe Photoshop –
Praxisnah und individuell
Individueller Einzelunterricht

Möchten Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop erlernen oder Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen? Vielleicht haben Sie konkrete Fragen zu bestimmten Werkzeugen, Techniken oder Workflows? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten gezielt und praxisnah weiterzuentwickeln – unabhängig davon, ob Sie Einsteiger oder erfahrener Anwender sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde

Termin nach Absprache/ ab sofort,

18:00 - 20:15 Uhr,

Gebühr: 119 €

Stefan Oberhauser

87074R

Kreativ durchstarten mit Einzelunterricht!

Sie möchten Photoshop, Lightroom Classic, Capture One Pro, Illustrator, InDesign und Affinity by Canva besser verstehen oder endlich genau die Techniken lernen, die Sie wirklich brauchen? Unser praxisnaher Einzelunterricht richtet sich ganz nach Ihren Zielen: Ob EinsteigerIn oder Fortgeschrittene. Sie wählen das Programm und Ihre Themen. Auf individuelles Lerntempo wird eingegangen. 2 Stunden Unterricht + telefonisches Vorgespräch (15 min.)

Onlinekurs – (auf Wunsch vor Ort: Empelde, Hansastr. 30)
Inklusive Schulungsunterlagen
HINWEIS: Der Unterricht findet an Ihrem eigenen Gerät mit Ihrer installierten Software statt – so lernen Sie direkt in Ihrer gewohnten Umgebung.

Termin: weitere Termine nach individueller Terminabsprache
Bitte nehmen Sie persönlich mit uns Kontakt auf.

Programmbereichsleitung:
Anna-Maria Winkler, anna-maria.winkler@vhs-cl.de, 05105-5216-38 oder 0511-920275-80.

Adobe Lightroom Classic – Praxisnah und individuell

Individueller Einzelunterricht

Möchten Sie die Grundlagen der Bildverwaltung und -bearbeitung in Lightroom Classic erlernen oder haben bereits Erfahrung und möchten Ihren Workflow optimieren?

Vielleicht haben Sie auch konkrete Fragen, die Sie in Ruhe klären möchten? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Kenntnisse und Arbeitsweise individuell und praxisnah weiterzuentwickeln – ganz gleich, ob Sie Einsteiger oder professioneller Fotograf sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde
Termin nach Absprache/ ab sofort
18:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: 119 €
Stefan Oberhauser **87075R**

Capture One Pro – Praxisnah und individuell

Individueller Einzelunterricht

Möchten Sie die leistungsstarken Werkzeuge von Capture One Pro kennenlernen oder Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen? Vielleicht suchen Sie nach einer effizienteren Möglichkeit, Ihre Bilder zu verwalten, Farben präzise anzupassen oder Ihren Bearbeitungs-Workflow zu optimieren? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Capture One Pro gezielt und praxisnah zu erlernen – egal, ob Sie Einsteiger oder erfahrener Fotograf sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde
Termin nach Absprache/ ab sofort,
18:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 119 €
Stefan Oberhauser **87076R**

Adobe Illustrator – Praxisnah und individuell

Individueller Einzelunterricht

Möchten Sie die Grundlagen von Adobe Illustrator erlernen oder Ihre bestehenden Fähigkeiten gezielt ausbauen? Vielleicht haben Sie konkrete Fragen zu Vektorgrafiken, Pfadwerkzeugen oder der Erstellung professioneller Designs? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Adobe Illustrator praxisnah und individuell zu meistern – egal, ob Sie Einsteiger oder erfahrener Designer sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde
Termin nach Absprache/ ab sofort,
18:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 119 €
Stefan Oberhauser **87077R**

Adobe InDesign – Praxisnah und individuell

Individueller Einzelunterricht

Möchten Sie die Grundlagen von Adobe InDesign erlernen oder Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen? Vielleicht haben Sie konkrete Fragen zur Gestaltung von Layouts, zur effizienten Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten oder zur professionellen Druckvorbereitung? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Adobe InDesign gezielt und praxisnah zu meistern – egal, ob Sie Einsteiger oder erfahrener Anwender sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde
Termin nach Absprache/ ab sofort,
18:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 119 €
Stefan Oberhauser **87078R**

Affinity by Canva – Praxisnah und individuell

Individueller Einzelunterricht

Affinity by Canva ist die neue integrierte Version von Affinity Photo – moderner, leistungsstärker und nun sogar kostenlos. Im Pixel-Modul stehen Ihnen weiterhin alle Funktionen zu professionellen Bildbearbeitung wie gewohnt und erweitert um neue Möglichkeiten zur Verfügung. Möchten Sie die Grundlagen kennenlernen, die Neuerungen entdecken oder Ihre Kenntnisse vertiefen? Vielleicht haben Sie konkrete Fragen zu Retusche-Techniken, Maskierungsebenen oder kreativen Bildbearbeitungsmethoden? Dieser Einzelunterricht bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Affinity zur Bildbearbeitung gezielt und praxisnah zu erlernen – egal, ob Sie Einsteiger oder erfahrener Anwender sind.

Online/ auf Wunsch vor Ort in Empelde
Termin nach Absprache/ ab sofort,
18:00 - 20:15 Uhr,
Gebühr: 119 €
Stefan Oberhauser **87079R**

CANVA

Canva – einfach und kompakt

In unserem Canva-Grundkurs lernen Sie, wie Sie mit diesem intuitiven Tool eigene Designs erstellen – von Logos über Instagram-Posts und -Stories bis hin zu professionellen Präsentationen. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie kreative Ideen umsetzen und ansprechende Ergebnisse gestalten können. Der Kurs ist ideal für Einsteiger – auch wenn Sie keine Designausbildung oder Vorerfahrung im Grafikbereich haben.

Barsinghausen
Mi., 15.04.26, 15:30 - 18:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 39 €
Katharina Richter **87201B**

CEWE

Das Cewe-Fotobuch (inkl. Fotobuchgutschein) mit Muße

Mit eigenem Endgerät

Dieser Kurs widmet sich dem Erstellen von Cewe Fotobüchern am PC. Wir werden Ihnen in diesem Kurs helfen, Ihre Lieblingsfotos in individuelle Fotobücher zu verwandeln.

Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die Cewe-App herunterladen und verwenden können, um Ihre Fotobücher direkt auf Ihrem eigenen Notebook zu erstellen. Wir werden Ihnen die Grundlagen von Cewe beibringen und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Fotobücher optimieren können. Wir werden uns zunächst mit der Cewe Software befassen und Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie Ihr Fotobuch erstellen und gestalten können (In Kooperation mit cewe).

Kursinhalte:

- Umgang mit der Software von Cewe (diese erhalten Sie kostenlos)
 - Bilderimport, Textimport
 - einfache Gestaltungselemente wie Rahmen, Schrift, Farbe
 - Speichern und Bestellen des Fotobuchs
- In der Kursgebühr ist ein Gutschein für Ihr individuelles, ganz persönliches CEWE FOTOBUCH enthalten.

Um an diesem Kurs teilzunehmen, benötigen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Digitalfotos. Bringen Sie Ihre Fotos und Ihr Endgerät mit.

Wichtiger Hinweis: Im Kurs muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden, damit die individuelle Betreuung der Teilnehmenden durch die Kursleitung gewährleistet werden kann.

Gehrden

Mo., 13.04. u. 20.04.26, 09:00 - 11:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 3-6 TN 40 €, ab 7 TN 35 €
Stefanie Kühn

87325G

DIGITALFOTOGRAFIE

Fotoausstellung „Licht und Augenblick“ der VHS-Fototreffs

Jeder Augenblick ist ein Zusammenspiel aus Licht und Zeit. Diese besonderen Momente zeigen die Fotografinnen und Fotografen in ihrer Ausstellung. Wir laden Sie auf eine Entdeckungsreise in unsere Bilderwelt ein.

Vernissage

Mittwoch, 22. April 2026, 18 Uhr,
in der Geschäftsstelle der VHS
Calenberger Land in Seelze-Letter,
Lange-Feld-Straße 12.
Die Bilder sind dort während der
Öffnungszeiten bis April 2027 zu sehen.

Fotoclub

Der Fotoclub trifft sich viermal pro Semester und beschäftigt sich mit dem kompletten Spektrum der Fotografie. Wir treffen uns in den Räumlichkeiten der VHS und on Location. In der Stadt und dort, wo wir interessante Fotoprojekte umsetzen können. Ein wichtiger Baustein ist die Portrait- und Peoplefotografie in Zusammenarbeit mit mehreren Models. Professionelles Equipment wie Studioblitzanlage, Dauerlicht und Sunbouncer werden vom Dozenten gestellt. Die Fotografie ist sehr vielseitig. Der Weg zu guten Bildern ist aufwendig und erfordert Geduld. Eine kontinuierliche Arbeit im Club garantiert den Erfolg. Bitte mitbringen: Systemkamera und DSLR, Zoom-Objektiv und/oder Festbrennweiten. Brennweiten im Bereich zwischen 24 und 100 @KB-Format sind am geeignetsten. Gerne auch ein Stativ mitbringen. Für die Clubabende mit Model fällt eine zusätzliche Gebühr von 15 € pro Teilnehmer an.

Springe

Do., 05.03., Do., 16.04., Do., 25.06. u.
Do., 20.08.26, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 156,20 €
Hubert Brenner

87550S



Fotos von oben links im Uhrzeigersinn: Andreas Wilkening, Jürgen Hans, Stefan Oberhauser, Erwin Marquard



Wir gehen DIGI WÄRTS

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



Graffiti in der VR Ein Street Art Erlebnis

Tauchen Sie in diesem einzigartigen VR-Workshop in die Welt der Street Art ein und entfalten Sie Ihre Kreativität im virtuellen Raum! Unter Anleitung des erfahrenen Street Art-Künstlers Tino Koletsos lernen Sie die Kunst des Graffiti-Sprayens, entdecken verschiedene Techniken und Stile und entwickeln Ihren eigenen Ausdruck. Dieser Workshop ist perfekt für Gruppen, die gemeinsam ein unvergessliches Erlebnis teilen und Teamgeist stärken möchten. Dank der Förderung des Projekts Smart City Hameln-Pyrmont ist der Kurs zugänglich und innovativ zugleich.

Tino Koletsos

Sa., 21.02., 18:00 - 21:15 Uhr
Präsenzveranstaltung, Kursleitung wird hybrid zugeschaltet

VHS Hameln-Pyrmont,
Mitwirklabor, Hameln
KursNr: N509006

VHS Schaumburg,
Jahnstr. 21 A, Stadthagen
KursNr: 551215

VHS Calenberger Land,
Langenacker 38, Barsinghausen
KursNr: 54353B

19,50 EUR

Canva: Design einfach gemacht!

Möchten Sie Ihre Designfähigkeiten auf das nächste Level bringen? In unserem Canva-Grundkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie dieses vielseitige Tool optimal nutzen können. Wir schauen uns gemeinsam an, was Sie mit Canva alles gestalten können – von Logos über Instagram-Posts und -Storys bis hin zu professionellen Präsentationen. Entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre kreativen Ideen umzusetzen und beeindruckende Designs zu erstellen.

Katharina Richter

VHS Schaumburg,
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Mi., 19.03., 15:00 - 17:15 Uhr
KursNr: 26A548115

VHS Calenberger Land,
Langenacker 38, Barsinghausen
Mi., 15.04., 15:30 - 18:00 Uhr,
KursNr: 87201B

VHS Hameln-Pyrmont,
Ohsener Str. 108, Hameln
Mi., 25.03., 16:00-19:00 Uhr
KursNr: N509102HM

39,00 EUR

Tschüss Windows 10 – Moin Linux Mint Nur mit dem Eigenen Laptop!

Ab Ende Oktober erhalten älteren Laptop / Notebooks oder PC kein Updates mehr für Windows 10. Ihr Rechner erhält kein Windows 11. Hm was nun?
Es gibt eine Alternative LINUX Mint!!!
Sie nutzen das Internet für die Suche nach Informationen und schreiben gelegentlich mal einen Text und benötigen kein spezielles Programm, das es nur für Windows gibt.
Dann wäre Linux Mint eine gute Alternative.
Bitte bringen Sie Ihren Laptop oder PC (mit Bildschirm, Maus und Tastatur) und eine externe Festplatte mit.

Peter Bollmann

VHS Schaumburg,
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Di.+Do., 02.06. - 04.06.,
18:00 - 21:15 Uhr
KursNr: 541515

Jens Reuter

VHS Calenberger Land,
Springe, VHS, Bahnhofstr. 38
So., 01.02., 09:00 - 15:30 Uhr
KursNr: 542115

VHS Hameln-Pyrmont, Hameln
So., 20.01. - 22.01., 17:30 - 20:30 Uhr
KursNr: N501000HM

67,00 EUR

Nicht verpassen – mehr Informationen unter:



VHS Calenberger Land

Telefon: 05105 5216-0



VHS Hameln-Pyrmont

Telefon: 05151 9482-0



VHS Schaumburg

Telefon: 05721 703-7199

Fototreff I

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen fotografischen Themen sowohl theoretisch als auch praktisch. Die Teilnehmer stellen anschließend ihre Aufnahmen dazu vor. Es folgt eine gemeinsame Bildbesprechung mit dem Ziel, die eigene fotografische Wahrnehmung und die persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu verbessern. Außerdem tauschen wir uns zu aktuellen Themen aus und organisieren gemeinsame Foto-Exkursionen. Es besteht die Möglichkeit, ausgewählte Aufnahmen in der „Bildergalerie“ auf der Webseite der VHS Calenberger Land zu präsentieren und an der Realisierung von Fotoausstellungen mitzuwirken. Für die Teilnahme werden grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie und der digitalen Bildbearbeitung vorausgesetzt.

Seelze

Mi., 04.02., Mi., 04.03., Mi., 01.04.,
Mi., 03.06. u. Mi., 01.07.26,
18:00 - 20:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 120 €
Anne Marquard

87551L

Fototreff II

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen fotografischen Themen sowohl theoretisch als auch praktisch. Die Teilnehmer stellen anschließend ihre Aufnahmen dazu vor. Es folgt eine gemeinsame Bildbesprechung mit dem Ziel, die eigene fotografische Wahrnehmung und die persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu verbessern. Außerdem tauschen wir uns zu aktuellen Themen aus und organisieren gemeinsame Foto-Exkursionen. Es besteht die Möglichkeit, ausgewählte Aufnahmen in der „Bildergalerie“ auf der Webseite der VHS Calenberger Land zu präsentieren und an der Realisierung von Fotoausstellungen mitzuwirken. Für die Teilnahme werden grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie und der digitalen Bildbearbeitung vorausgesetzt.

Seelze

Mi., 18.02., Mi., 18.03., Mi., 15.04.,
Mi., 17.06. u. Mi., 15.07.26,
18:15 - 20:30 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 120 €
Anne Marquard

87552L

Workshop: „Malen mit der Kamera“ – ICM

In diesem Workshop experimentieren wir mit Kamera-Bewegungen während der Belichtungszeit. Diese kreative Aufnahme-Technik nennt sich ICM – Intentional Camera Movement. Aus Farben, Formen und Strukturen entstehen impressionistische, malerische Bilder. Nach einer Einführung starten wir zu unserer Fotoexkursion in die nähere Umgebung. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf jeden Fall einen Graufilter mitbringen, um längere Belichtungszeiten zu erreichen. Empfehlenswert ist ein Neutralfilter ND64, der die Lichtmenge um 6 Stufen reduziert. Außerdem eine Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, leere Speicherkarten und geladene Akkus. Ideal sind Zoomobjektive mit Brennweiten vom moderaten Weitwinkel- bis mittleren Telebereich.

Barsinghausen

Sa., 25.04.26, 15:00 - 20:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 62,70 €, ab 7 TN 49,20 €
Anne Marquard

87503B

Wie Bilder wirken – Tipps für kreative Fotos

An diesem Abend beschäftigen wir uns intensiv mit der Bildgestaltung und dem Bildaufbau in der Fotografie.

- Wie wird die Bildaussage durch Wahl des Motivs, des Ausschnitts, des Formats oder des Aufnahmestandpunktes beeinflusst?
- Welche Wirkung haben Linien, Punkte, Farben, Kontraste, Schärfe oder Unschärfe auf den Betrachter?
- Wie können Sie Ihre Bildidee in eine spannende Bildkomposition umsetzen?

An zahlreichen Beispielfotos können Sie Ihren fotografischen Blick trainieren und andere Sichtweisen entdecken. Wir nehmen uns Zeit, Ihre Aufnahmen gemeinsam anzusehen. Bitte bringen Sie bis zu 5 Fotos auf einem USB-Stick mit.

Barsinghausen

Mi., 25.02.26, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 41,80 €, ab 7 TN 32,80 €
Anne Marquard

87504B

Digitale Fotografie – Grundlagen

Dieser Kurs ist geeignet für TeilnehmerInnen, die ihre Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) näher kennenlernen möchten.

Wir setzen uns u.a. mit folgenden Themen auseinander:

- Wichtige Kameraeinstellungen (ISO, Bildqualität, Weißabgleich)
- Zusammenhang von Blende und Verschlusszeit
- Belichtungsautomatiken
- Autofokusfunktionen

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, Kamera-Gebrauchsanweisung, leere Speicherkarten und aufgeladene Akkus.

Barsinghausen

Mi., 25.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 41,80 €, ab 7 TN 32,80 €
Anne Marquard

87505B

Kreative Fotografie und Foto-Management mit iPhone & iPad (Version iOS 26)

Mit eigenem Endgerät

Entdecken Sie die faszinierende Welt der mobilen Fotografie – ganz einfach mit Ihrem iPhone oder iPad. Sie lernen, die Kamera-App optimal zu nutzen, Ihre Fotos ansprechend zu bearbeiten und Ihre Mediathek übersichtlich zu verwalten. Der Kurs macht Sie Schritt für Schritt fit für eindrucksvolle Aufnahmen und eine kreative Bildgestaltung.

Hinweis: Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät auf die neueste Softwareversion aktualisiert ist (iOS 26/iPadOS 26). Bringen Sie außerdem Ihr eigenes iPhone / iPad sowie Ihre Apple Account und Zugangsdaten mit, um die Funktionen direkt aktivieren und ausprobieren zu können.

Barsinghausen

Mo., ab 27.04.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
2 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 53,60 €
Steffen Bien

87506B

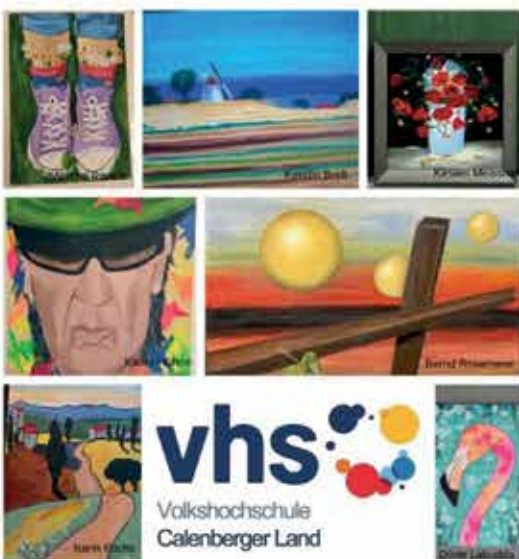




Ausstellungen in Ihrer **VHS**

"IMPRESSIONEN IN ACRYL"

Die Ausstellung wird am 10.02.2026 in der Geschäftsstelle der VHS in Barsinghausen um 18 Uhr eröffnet und kann bis Ende Januar 2027 besucht werden.



Der Kurs „Acrylmalerei“ unter Leitung von Klaudia Knötschke besteht schon seit 2007 bei der VHS Calenberger Land. Mit Freude an der Farbe entwickeln die Teilnehmer/innen im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil und erschaffen Kunstwerke nach ihren Vorstellungen.

Ausgestellt werden Werke von:
Kerstin Berft, Karin Fuchs, Katrin Hühne, Dörte Labudda, Kirsten Meissner, Milanka Pancic, Bernd Rosemeier und Ute Zschaler



Zu den Ausstellungen

"LICHT UND AUGENBLICK"

Ausstellung der TeilnehmerInnen aus den VHS - Fototreffs Seelze unter Leitung von Anne Marquard.

Jeder Augenblick ist ein Zusammenspiel aus Licht und Zeit. Diese besonderen Momente zeigen die Fotografinnen und Fotografen in ihrer Ausstellung. Wir laden Sie auf eine Entdeckungsreise in unsere Bilderwelt ein.

Vernissage: Mittwoch, 22. April 2026, 18 Uhr, in der Geschäftsstelle der VHS Calenberger Land in Seelze-Letter, Lange-Feld-Straße 12.

Die Bilder sind dort während der Öffnungszeiten bis April 2027 zu sehen.



(Fotos von oben links im Uhrzeigersinn: Andreas Wilkening, Jürgen Hans, Stefan Oberhauser, Erwin Marquard)

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

KULTURELLE BILDUNG



Pädagogische Leitung

Christina Heinrichs

Telefon 05105 5216-15

christina.heinrichs@vhs-cl.de

Literatur	80
Theater	80
Gitarre & Ukulele	80
Schreibwerkstatt	81
Schriften & Lettering	82
Opern	82
Natural Journaling	84
Zeichnen & Malen	84
Acryl & Aquarell	85
Schweißen	88
Mosaiktechnik	86
Schmieden	86
Papierkunst	86
Weidenflechten	87
Töpfern	87
Steinbildhauen	88
Handwerkern	88
Textiles	89
Musik	89
Rhythmen der Karibik	91
Drums & Trommeln	91
Saxophon	91



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen zum Teil eine Preisstafflung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Auf Wunsch und in Absprache mit Ihren Dozent*innen und den Teilnehmer*innen, können Ihre Kurse verlängert werden.

Wir informieren Sie fortlaufend auf unserer Homepage www.vhs-cl.de

LITERATUR

Literaturkreis – Lesen Sie gern?

Bücher zu lesen und sich darüber auszutauschen, verschiedene Sichtweisen und Blickwinkel zu entdecken ist spannend und macht Spaß. Vielleicht fällt es Ihnen oft schwer, sich in dem weiten Feld des Buchmarktes für einen Titel zu entscheiden. Oder es steht schon lange ein ungelesener Band in Ihrem Bücherregal. In diesem Literaturkreis haben Sie die Möglichkeit Ihre Lesewünsche einzubringen.

Letter

Di., ab 10.03.26, 18:30 - 20:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 66,60 €
Henrike Ramtke-Riehm **31001L**

Gemeinsam lesen

Lesen als anregendes Gemeinschaftserlebnis – jeweils samstagsvormittags. Wir beginnen das neue Semester mit „Windstärke 17“ von Caroline Wahl. Für die Folgetermine fließen Wünsche aus der Gruppe mit ein. Im Mittelpunkt stehen Romane, die bereits als Taschenbuch erschienen sind und etwa 300 Seiten umfassen. Durch den Gedankenaustausch erleben wir das Gelesene aus verschiedenen bereichernden Blickwinkeln.

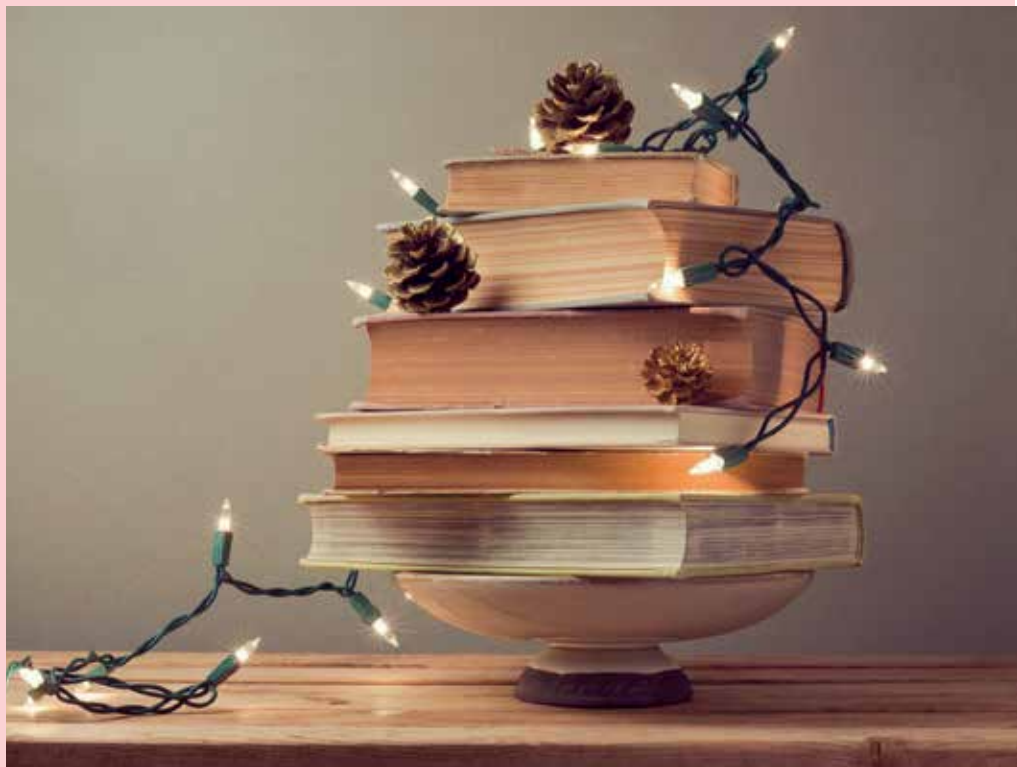
Termine: 21.02., 18.04., 13.06.26

Barsinghausen

Sa., ab 21.02.26, 10:30 - 12:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42,40 €
Maureen Wolf **31010B**

Weitere Angebote

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



123rf_maglara

THEATERKURSE

Workshop „Das Leben ist Theater“

Schlüpfen Sie in unterschiedliche Rollen, entdecken Sie verschiedene Facetten Ihrer Persönlichkeit. Mal laut, mal leise, mal ärgerlich, mal euphorisch – alles ist erlaubt, alles hat seinen Raum. Durch gezielte Theaterübungen und Improvisationen aktivieren wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Vorstellungskraft und Fähigkeit zur spontanen Reaktion.

Die Schwerpunkte des Seminars sind u.a.:

- Loslassen des eigenen Perfektionismus
- Fehler schätzen und darüber lachen
- Rollenspiele und Improvisation
- Entdeckung der Stärke unserer Ausstrahlung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie dicke Socken oder Turnschuhe mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken und für den Samstag einen Mittagssnack mit.

Wennigsen

Fr., 19.06.26, 17:00 - 21:15 Uhr
Sa., 20.06.26, 11:00 - 15:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 80 €
Angela Haubrich/
Marlies Paschke **86100W**

Vorhang auf... Bühne frei... Los geht's

Ein Theaterkurs mit „kleinen Wundern“, sich wundern über sich selber, was alles in einem steckt!

„So habe ich mich noch nicht gesehen“! In neue Rollen schlüpfen, kleine Szenen machen, sich spielerisch ausprobieren, mit ganz viel Lachen und Spaß dabei haben, das sind die Ziele in diesem kleinen Kurs.

Wir werden an 2 Tagen durch leichtes Körpertraining, Stimmübungen und szenische Übungen in die theatralische Arbeit reinschnuppern.

Was ist zu beachten: Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Trainingsschuhe und/oder Socken, Trainingshose/ bequeme Hose, bequemes T-Shirt, Trinken und Essen für die Pause und gute Laune sind mitzubringen.

Barsinghausen

Sa., 11.04. u. So., 12.04.26,
14:00 - 18:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 56 €
Andrea Laue **86101B**

SCHREIBWERKSTATT

Schreibwerkstatt –
Kreatives Schreiben
für den Beruf

BU

Bildungsurlaub in VZ

Egal ob Brief, Förderantrag, Projektbeschreibung oder Konzept: Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die beruflich Texte schreiben, um andere Menschen zu erreichen oder zu überzeugen. Schreiben ist dabei eine Form des Selbstausdrucks, bei der die Schreibenden ihr Handeln und ihre Bedürfnisse reflektieren können. Man lernt sich selbst und die eigene Motivation besser kennen. Über das Figurenzeichnen erkennt man die jeweiligen Bedürfnisse anderer und sich in diese einzufühlen. Das Kreative Schreiben kann über das Storytelling zudem andere Menschen bewegen, überzeugen und aktivieren.

Was erwartet Sie in dem Kurs:

1. Storytelling: Über den Einsatz von Geschichten Informationen vermitteln
2. Konflikte in Metaphern umsetzen und Lösungswege entwickeln
3. Verbesserung/Erweiterung der sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten
4. Speziell für Deutsch Lernende dient das Kreative Schreiben dazu, die Gedanken in einer neuen Sprache spielerisch zu Papier zu bringen
5. Man sortiert, legt sich fest, reflektiert, macht sich frei zur Entwicklung neuer Ansätze und kann konkreter Ziele formulieren, Handlungsschritte entwickeln
6. Assoziative, gestaltende und überarbeitende Methoden werden trainiert
7. Über das Pitchen werden Konzepte (Geschäfts)-Ideen und Projekte in kurzen, knappen Sätzen formuliert und können damit überzeugend präsentiert werden
8. Empathie durch Figurenentwicklung aktivieren
9. Motivation der Figuren erkennen und im Team anwenden

Der Bildungsurlaub findet ganztags statt. Dieser Kurs ist ein anerkannter Bildungsurlaub.

Bitte mitbringen: Laptop, ein Heft zum Schreiben plus Stift, Lieblingsbuch und eines, das vollgeschmiedet werden kann

Barsinghausen

Mo.-Do., 13.-16.04.26, 09:00 - 16:30 Uhr, Fr., 17.04.26, 09:00 - 14:00 Uhr, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 295 €

Silke Tobeler

31011B

Biografisches Schreiben:
Die eigene Geschichte
entdecken und gestalten

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und voller Erinnerungen, die es wert sind, festgehalten zu werden. In diesem Workshop nähern wir uns dem biografischen Schreiben auf kreative und behutsame Weise. Gemeinsam erkunden wir, wie persönliche Erlebnisse, prägende Momente und kleine Alltagsgeschichten in Worte gefasst werden können.

Die Teilnehmenden, mit und ohne Vorerfahrungen, erhalten Impulse, Schreibübungen und praktische Methoden, um ihre Erinnerungen lebendig zu machen und eine eigene Erzählstimme zu entwickeln. Ob Sie für sich selbst schreiben, für Ihre Familie oder ein größeres Publikum – der Workshop bietet Raum für Inspiration, Austausch und erste oder weitere Schritte auf dem Weg zum eigenen biografischen Text.

Gehrden

Do., ab 09.04.26, 17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine, VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 90 €

Heike Williams

31005G

Schreiblust – ein
Kreativangebot

Der literaturerfahrene Dipl. Päd. Harald Malz arbeitet mit Ihnen an Ihren eigenen Texten. Lernen Sie, unterhaltsame, spannende Texte unterschiedlicher Textsorten zu schreiben.

Versuchen Sie sich im Formulieren von Gedichten, Kurzgeschichten, Glossen, Sachtexten oder Novellen. Doch der Erfolg stellt sich nicht ein, indem Sie den Fahrstuhl benutzen, sondern Sie müssen die Treppe nehmen. Das heißt: Übung macht den/die Meister*in. Wir werden mit unterschiedlichen Schreibansätzen arbeiten. Sie nutzen Ihre Fantasie, eine Zeitungsüberschrift, eine Familiengeschichte, eine Textzeile aus einem Werk oder Gegenstände, die Sie inspirieren. Wenn es gewünscht wird, holen Sie sich in der Gruppe positive Kritik und weitere Anregungen.

Denken Sie an einen Notizblock und Schreibzeug. Elektronische Werkzeuge nutzen Sie bitte zu Hause. Vermeiden Sie Chatgpt.

Springe

Sa., 14.02., 21.02., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04., 23.05. u. 30.05.26, 10:00 - 11:30 Uhr, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 84,80 €

Harald Malz

31009S

Von der Idee zur Geschichte –
Die Anatomie des Erzählens
/ Schreibwerkstatt

online

Du hast eine Idee? Eine Schlagzeile spukt dir im Kopf herum? Du wolltest schon immer mal eine Geschichte mit Hand, Fuß, Herz und Hirn schreiben? Und da sitzt du und fragst dich: Wie geht das? Die Autorin und Hebamme für Texte Silke Tobeler weiß wovon du sprichst. Denn Schreiben ist Handwerk. Die Geschichten leben in uns, sie müssen nur ans Licht geholt werden. Du lernst eine Geschichte zu planen, erweckst deine Figuren zum Leben und wirst deine Geschichte bühnen-, beziehungsweise präsentationsreif machen. Lerne kreative Schreibübungen kennen, die Spaß machen und deine Text-Skills erweitern. Du kannst mit einem schon vorhandenen Projekt kommen, oder dich von den kreativen Impulsen inspirieren lassen.

vhs.cloud

Mi., ab 21.01.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 Termine, Gebühr: 66 €

Silke Tobeler

31010R

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

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

SCHRIFTEN & LETTERING

Handlettering – mit Buchstaben entstehen wunderbare Glückwunschkarten

Es ist unübersehbar: Handlettering ist derzeit zu einem Trendthema geworden. Ob auf Postkarten, Bildern, auf Tafeln und in Schaufenstern entdecken wir die frei Hand gestalteten Lettern. Jung und Alt gleichermaßen greift begeistert zu den Stiften, um damit „schöne Buchstaben zu malen“. Es kommt nicht auf das gleichmäßige Schreiben langer Texte an, sondern darauf, einzelne Wörter durch verschiedene Strichstärken und dekorative Bordüren besonders hervorzuheben. So lassen sich individuelle Karten oder Anhänger mit Wörtern oder kurzen Zitaten gestalten, die bei den Schenkern und Beschenkten gleichermaßen für große Begeisterung sorgen. Kalligraphische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift 2B (leicht radierbar), Radiergummi, Geodreieck/Lineal, Heft DIN A4 kariert (holzfrei, keinesfalls Umweltpapier), Transparent- oder Butterbrotpapier, schwarzer Fineliner z.B. von edding 1800 profipen 0,4 Bunt- oder Filzstifte, weiße Doppelkarten, Sprüche/Wörter/Zitate o. ä., evtl. kleinen Imbiss für zwischendurch.

Empelde

Do., 23.04., 17:30 - 20:45 Uhr u.
Fr., 24.04.26, 15:30 - 18:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 60 €
Elke Ullmann

81212R

Kreatives Booklet mit Schriftspuren

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.

In diesem Kurs geht es um kreative Schreibwerkzeuge, die wir selber herstellen werden. Mit kalligrafischen Impulsen und den unterschiedlichen Schreibwerkzeugen lassen sich individuelle Blätter mit einzelnen Schriftelementen gestalten. Worte oder ganze Texte können anschließend auf die Hintergründe aufgebracht werden. Es wird gestempelt, schabloniert und geschrieben.

Die Dozentin stellt einige höchst ungewöhnliche Schreibwerkzeuge vor, wie z.B. den Cola-Pen, das Balsaholz und die Schaschlik-Feder. Auch verrät sie, wie man tolle Hintergrund- oder Schrifteffekte erreichen kann. So entstehen kleine Kunstwerke, deren beschreibbare Seiten abschließend in ein persönliches Booklet eingebunden werden.

Es fällt ein Materialkostenbeitrag in Höhe von 7 € an, der bei der Dozentin zu entrichten ist.

Bitte mitbringen: eine Cola- oder Limdose gereinigt, ein nicht benötigter Bleistift oder ein Essstäbchen, Papier oder Müllsack zum Abdecken der Tische, vorhandene Kalligraphiesachen, Washitape oder Malerkreppband, farbige Tinte v. Ecoline (kann auch im Kurs erworben werden), schwarzer Fineliner, Aquarellpapier (mind. DIN A3) max. 200g (gut eignet sich das Papier von Rossmann, Gerstaeker oder Boesner), Bleistift, Schere, Cutter, Lineal, Falzbein, Schneideunterlage, eine Nähnaedel mit größerer Oese sowie Nähzwirn (farbig) zum Heften des Booklets

Barsinghausen

Sa., 24.01.26, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 49,70 €

252-81211B

OPERN – VERANSTALTUNGEN IM OPERNHAUS HANNOVER

Opernkarten

Die Opernkarten werden erst nach Zahlungseingang elektronisch per Mail versandt! Das Lastschriftverfahren garantiert den rechtzeitigen Erhalt der Opernkarten (ca. 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn).

Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte und damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs, sowie ggf. eine kurze Einführung – in der Regel eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

Kontakt: Simone Körber,
simone.koerber@vhs-cl.de
Telefon 05105 5216-35

Die Hochzeit des Figaro Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Libretto von Lorenzo Da Ponte nach Pierre Augustin Caron de Beaumarchais
Italienisch mit deutschen und englischen Übertiteln

Graf Almaviva will sich anlässlich der Hochzeit von Figaro und Susanna noch einmal das längst abgeschaffte „Recht der ersten Nacht“ gönnen und setzt damit eine Maschinerie aus Verwirrungen, Intrigen und Zweifeln in Gang, die schließlich zur Entlarvung des gräflichen Machtmissbrauchs, aber auch der Möglichkeit des Verzeihens führen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn.

An- und Abmeldefrist bis zum 04.02.2026 (Änderung vorbehalten)

Hannover-Opernhaus

Fr., 06.03.26, 19:30 - 22:30 Uhr,
Gebühr: 40 €

34010W

Ullmann



Turandot

Oper von Giacomo Puccini

Libretto von Giuseppe Adami und Renato Simoni nach Carlo Gozzi - mit dem Finale von Luciano Berio

Italienisch mit deutschen und englischen Übertiteln

Peking, in märchenhafter Zeit: Am Kaiserhof hat Prinzessin Turandot ihre eigene Heirat zum Gesetz gemacht: Wer sie heiraten möchte, muss drei Rätsel richtig beantworten, wer scheitert wird hingerichtet. Als ein Unbekannter erscheint, entschließt sich dieser, sich der Aufgabe zu stellen. Als einziger schafft er es, die Rätsel zu lösen und gibt seinerseits der Prinzessin eine Aufgabe: Wenn Turandot bis zum Morgengrauen seinen Namen nennen kann, ist er bereit auf ihre Hand zu verzichten und zu sterben. Puccinis Tod ließ ihn den 3. Akt nicht mehr vollenden. Und doch scheint dieses Werk durchdrungen von Puccinis Perfektionismus und seiner ganz eigenen Suche nach einer modernen Tonsprache. Luciano Berios Ergänzung des letzten Aktes aus dem Jahr 2001 setzt diese Suche unter Einbezug von Puccinis hinterlassenen Skizzen fort und stellt eine nachdenkliche Schlussfassung dar. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn.

An- und Abmeldefrist bis zum 08.03.26 (Änderung vorbehalten).

Hannover-Opernhaus

So., 12.04.26, 18:30 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34011W

Die tote Stadt

Oper von Erich Wolfgang Korngold

Libretto von Paul Schott nach Georges Rodenbach

Nach dem Tod seiner Frau Marie lebt Paul zurückgezogen und isoliert in seiner Wohnung. Nur zu seinem Freund Frank und zu Brigitta, die ihm den Haushalt organisiert, hat er noch Kontakt. Doch als Paul auf der Straße die Tänzerin Marietta kennenlernt, die Marie verblüffend ähnlich sieht, nimmt sein von Trauer geprägtes Leben eine Wendung: Während Paul versucht, Marietta mehr und mehr an seine verstorbene Frau anzugleichen, wird der innere Konflikt zwischen Realität und Wunschbild immer raumeinnehmender. Marietta spielt das Spiel zunächst mit, lässt sich aber in ihrer Eigenständigkeit und Freiheit nicht beschränken. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn.

An- und Abmeldefrist bis zum 06.04.26 (Änderung vorbehalten).

Hannover-Opernhaus

Do., 14.05.26, 18:30 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34012W

Der Barbier von Sevilla

Komische Oper von Gioachino Rossini

Libretto von Cesare Sterbini nach Pierre-Augustin Caron de Beaumarchais
Italienisch mit deutschen und englischen Übertiteln

Figaro ist nicht nur der Barbier, sondern auch Lebensberater, Verkuppler und Informationszentrale von Sevilla. So stellt er sich uns jedenfalls vor, doch was wir in Rossinis Oper erleben, lässt an der Selbstcharakterisierung zweifeln: Seine Strategien, wie der verliebte Graf Almaviva mit der von ihrem Vormund eifersüchtig bewachten Rosina in Kontakt treten kann, scheitern schon im Ansatz — und wenn Figaro sich selbst einschaltet, wird die Sache nur schlimmer. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn.

An- und Abmeldefrist bis zum 03.05.26 (Änderung vorbehalten).

Hannover-Opernhaus

Di., 09.06.26, 19:30 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34013W

NATURE JOURNALING

Nature Journaling – Grundlagen

Die Natur mit Stift und Herz entdecken
In diesem Grundlagenkurs lassen wir Alltag und Arbeit hinter uns und tauchen gemeinsam ins Nature Journaling ein, einer kreativen Methode, um die Natur mit allen Sinnen zu erleben und festzuhalten. Zeichnerisches Talent ist nicht nötig, nur Neugier und Freude draußen zu sein. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Achtsamkeit, Kreativität und Neugier der Natur begegnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenmaterial wie Bleistift, Fineliner, Buntstifte oder Aquarellkasten je nach Vorhandensein und Präferenz und ein unliniertes Notizbuch, Skizzenbuch oder einen Zeichenblock, bitte auch wetterfeste Kleidung und ggf. eine Sitzunterlage.

Wennigsen

Sa., 25.04.26, 10:00 - 14:00 Uhr,
Familienzentrum, Neustadtstr. 19A,
Gebühr: 37,50 €
Kristina Blanke

81102W

Nature Journaling für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein Nature Journal führen und ihre Wahrnehmung, Gestaltung und Ausdruckskraft vertiefen möchten. Gemeinsam schärfen wir den Blick für Details und Muster in der Natur, experimentieren mit Farbe, Komposition und Schrift und entwickeln eine persönliche Handschrift im Journal. Sie lernen, Naturbeobachtungen mit Emotionen und Erkenntnissen zu verbinden und Ihre Seiten lebendig, neugierig und authentisch zu gestalten. Zwischen Impulsen, Zeichenpraxis und Natur Aufenthalt entsteht Raum für Inspiration, Austausch und neue Perspektiven auf die Natur und auf das eigene kreative Arbeiten.

Der Kurs findet bei gutem Wetter am Naturfreundehaus statt oder ansonsten in der VHS (wird in der Beginn-Nachricht mitgeteilt).

Bitte mitbringen: Eigenes Nature Journal, Bleistifte, Fineliner, Lieblingsfarben (z. B. Aquarellkasten, Wasserpinsel), Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung.

Barsinghausen

Sa., 11.07.26, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 52,50 €
Kristina Blanke

81102B

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

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

MALEN & ZEICHNEN

Naturstudien

Für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen & Geübte

Das Naturstudium gehört zweifelsohne zu den grundlegenden Übungen, um Zusammenhänge von Form und Raum zu erkennen. Welchen Einfluss haben Licht und Schatten? Wie erreiche ich, dass mein Objekt plastisch wirkt? Auf diese Fragen werden wir durch praktische Übungen eine Antwort finden. Blumen, Gemüse und ein kleines Stillleben werden unsere Themen sein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift B, Farbstifte, Anspitzer, Radiergummi.
Die Kursgebühr beträgt bei 5-6 Teilnehmer*innen 69,60 € bei 7 Teilnehmer*innen 56,80 €.

Wennigsen

Sa., 07.02.26, 10:00 - 16:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 69,60 €
Inge Marion Petersen

81103W

Blumen zeichnen in Mischtechnik

Naturalistische oder Fantasieblumen? Wir werden in diesem Kurs mit Finelinern, Aquarellstiften, Farbstiften und Ölkreiden alles ausprobieren. Sie werden staunen, was alles in dieser Mischtechnik möglich sein wird.

Es entstehen Materialkosten für Kreiden, Stifte und Papier von ca. 8 €, die vor Ort abgerechnet werden.

Die Kursgebühr beträgt bei 5-6 Teilnehmer*innen 69,60 € bei 7 Teilnehmer*innen 56,80 €.

Wennigsen

Sa., 28.02.26, 10:00 - 16:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 69,60 €
Inge Marion Petersen

81104W

Comiczeichnen für Jung und Alt

Comics begeistern Jung und Alt, sind vielfältig und in ihnen ist alles erlaubt. Comicfiguren gibt es in unterschiedlichen Stilen und zahlreichen Verwendungen z.B. Comicstrip in Zeitung, Comic-Heft, T-Shirtmotiv, Sympathiefigur, Aufkleber, Postkarte, Malvorlage für Wand/Garage-tor, Daumenkino, Maskottchen u.v.m. Bereits erste Grundlagen bringen erstaunliche Ergebnisse – das motiviert und macht Freude.

Als gelernte Mediengestalterin für Digital- und Printmedien, ehemalige Angestellte in einer Werbeagentur mit Fotostudio, nun in einer Buchhandlung und außerdem selbstständig arbeitend als Kinderbuchillustratorin, bringt Anni ein breites Spektrum an kreativer beruflicher Erfahrung mit. Der Kurs vermittelt Kenntnisse weit übers Comiczeichnen hinaus: Zeichengrundlagen, Ideenfindung, Planung/Konzept, Umsetzung von der Skizze bis hin zur Outline/Koloration, Erstellen eines Comics o.a., Fertigstellung ggfs. zu Hause.

Materialliste:

Je nach Kolorationswunsch Farben (Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben), Bleistift, Radierer, Fineliner, Kleber, Schere und Tesafilm, sowie 3 € für Verbrauchsmaterialien, die von der Dozentin gekauft werden. Gerne eigene Projektideen mitbringen, ist aber kein Muss.

Springe

Sa., 25.04. u. So., 26.04.26,
10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €
Anja Rommerskirchen

81001S

Comiczeichnen für Jung und Alt – Aufbau

Materialliste:

Je nach Kolorationswunsch Farben (Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben), Bleistift, Radierer, Fineliner, Kleber, Schere und Tesafilm, sowie 3 € für Verbrauchsmaterialien, die von der Dozentin gekauft werden. Gerne eigene Projektideen mitbringen, ist aber kein Muss.

Springe

Sa., 22.08. u. So., 23.08.26,
10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €
Anja Rommerskirchen

81002S

ACRYL & AQUARELL

Acrylmalerei

für Anfänger*innen & Geübte Buntes Malen auf der Leinwand – kein Problem!

Jeder, der Lust hat sich mit Acrylfarbe auszuprobieren oder weiter zu entwickeln ist herzlich willkommen. Es erfolgt eine individuelle Beratung, je nachdem, ob es der erste Pinselstrich auf einer leeren Leinwand oder die Erweiterung des Könnens durch Strukturpasten und weiteren Collagemöglichkeiten sind. Es werden reichlich Ideen, Anregungen und Materialien bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Leinwände, Malpappen und/oder Aquarellblöcke sowie Acrylfarben, Pinsel, jede Art von Mischtellern, Becher und Zeitungspapier zum Unterlegen.

Seelze

Mi., ab 25.02.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 44,40 €
Kludia Knötschke

81301L

Seelze

Mi., ab 15.04.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 44,40 €
Kludia Knötschke

81302L

Seelze

Mi., ab 20.05.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 44,40 €
Kludia Knötschke

81303L

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Kunst empfinden ist was persönliches. Versuchen Sie herauszufinden, wohin die Reise geht. Jeder der auf die Reise Lust hat, ist herzlich willkommen. Individuelle Beratung kann in Anspruch genommen werden, vom ersten Pinselstrich auf der leeren Leinwand und die Erweiterung des Können.

Bitte mitbringen: Leinwände sowie Acrylfarben, Pinsel, jede Art von Mischtellern, Becher und Zeitungspapier zum Unterlegen.

Letter

Do., ab 26.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 59,60 €
Ursula Sliwa

81305L

Acrylmalerei für Anfänger* innen und Fortgeschrittene

Letter

Do., ab 09.04.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 59,60 €
Ursula Sliwa

81306L

Letter

Do., ab 07.05.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 59,60 €
Ursula Sliwa

81307L

Aquarell: Urlaubsimpressionen

Ein Strand am Mittelmeer ?
Eine Wanderung in den Bergen ?
Eine quirlige Großstadt ?
Jeder von uns hat eine andere Vorstellung
beim Thema „Urlaub“.
In dem Kurs wollen wir diese Vielfalt –
zumindest teilweise – zu Papier bringen.
Die Motive werden vorgegeben. Für ein
Bild kann gerne ein eigenes Urlaubsfoto
mitgebracht werden. Die Umsetzung
erfolgt mit unterschiedlichen Techniken
der Aquarellmalerei und wird besprochen.
Der Kurs richtet sich an Anfangende und
Fortgeschrittene.
Bitte einen Imbiss für die Pause mitbringen.

Wennigsen

Sa., 11.07.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 60 €
Svenja Knobloch

81408W

Florales Aquarell

Die Motive in diesem Kurs drehen sich
alle um das Thema „Flora“.
Es werden Studien zur Darstellung von
Bäumen, Blumen und anderen Pflanzen
entstehen.
Diese kombinieren wir zu Bildern. Hierbei
werden unterschiedliche Techniken der
Aquarellmalerei vermittelt: u.a. Nass-in-
Nass, Lasieren, Skizzieren.
Der Kurs richtet sich an Anfangende und
Fortgeschrittene.
Bitte einen Imbiss für die Pause mitbrin-
gen.

Wennigsen

Sa., 18.04.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 60 €
Svenja Knobloch

81409W

Landschaftsaquarell für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst
des Landschaftsaquarells eingeführt. Mit
Muße entstehen norddeutsche und
mediterrane Landschaften in unterschied-
lichen Techniken.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, -farben,
-pinsel (Stärke 4 und 10), 2 Wassergläser,
Papiertaschentücher (Kosten bei Neu-
anschaffung ca. 45 €).

Gehrden

Fr., ab 13.02.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
4 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 67,20 €
Jutta Lindner

81403G

Gehrden

Fr., 17.04., 24.04., 08.05. u. 05.06.26,
10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 67,20 €
Jutta Lindner

81404G

Zeichnen & Malen am Meer

Können Sie sich eine günstigere Umge-
bung vorstellen, um Natur, Landschaft und
Stilleben zu erleben und umzusetzen? In
den verschiedenen Zeichen- und Maltech-
niken soll eine Auseinandersetzung mit
den maritimen Besonderheiten dieser
Nordseeinsel ausprobiert werden. Durch
individuelle Betreuung werden dabei
Grundkenntnisse aufgefrischt und
Fachkenntnisse vertieft.
Die Gebühr enthält folgende Leistungen:
Unterkunft im Doppelzimmer, Vollpension,
Hörrgebühren und Unterricht vor Ort. Die
Kurskosten sind abhängig von der Vor-,
Haupt- oder Nachsaison.
Die Unterkünfte sind einfach, aber
behaglich; einige Quartiere haben
Dusche/WC ca. 50 m entfernt in gemein-
schaftlichen Einrichtungen.
Bitte melden Sie sich bis zum 26.10.25
verbindlich an. Eine kostenfreie Abmel-
dung nach diesem Termin ist nicht
möglich.
Der EZ-Zuschlag beträgt z. Zt. 21 € pro
Übernachtung.
Preisänderung sind der VHS Calenberger
Land vorbehalten.

Sylt

Mo., 27.04. - Mo., 04.05.26,
„Akademie am Meer“,
Gebühr: 894 €
Folkert Rasch

81901L

Sylt

Mo., 04.05. - So., 10.05.26,
„Akademie am Meer“,
Gebühr: 783 €
Folkert Rasch

81902L

MOSAIKTECHNIK

Kreatives Mosaik – Im Reich der Farben und Formen

Die Mosaiktechnik ist sehr vielfältig und
überrascht durch unendliche Formen,
Farben und dem Spiel mit unterschied-
lichsten Materialien.

Verbunden mit der eigenen Kreativität
und dem meditativen Aspekt, können
Sie aus vielen kleinen Einzelteilen ein
harmonisches Ganzes erschaffen.
Experimentieren Sie mit verschiedenen
Materialien wie Buntglas, Spiegelglas,
Porzellan, Muscheln, Glasnuggets oder
Steinen, und tauchen Sie ein in die
Kunst des Mosaiks, um einzigartige
Kunstwerke entstehen zu lassen.
Bringen Sie gerne eigene Ideen für
kleine Projekte mit. Beim ersten Termin
erfahren Sie alles Wichtige über die
benötigten Materialien. Sie erhalten
eine Einführung in die Mosaiktechnik
und wir besprechen zusammen die
einzelnen Objekte und starten mit der
Grundierung. Motive, Bücher und
Muster sind vorhanden.
Samstag kreieren Sie ihr Objekt
schrittweise nach handwerklichen
Grundlagen und fachlicher Anleitung.
Am Sonntag werden die Mosaik-
einfügung und fertiggestellt.
Werkzeuge können mitgebracht
werden und werden zur Verfügung
gestellt.
Kleber und Fugenmaterial werden je
nach Verbrauch abgerechnet, planen
Sie hierfür ca. 7 € ein.
Material (Glas und Mosaikträger) kann
mitgebracht oder bei der Kursleiterin
erworben werden.
Die Kursleiterin ist Kunstglaserin und
examierte Arbeitstherapeutin.
Bitte mitbringen: stärkere Gummi-
handschuhe und Schürze.

Barsinghausen

Di., 10.03., 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Sa., 14.03., 10:00 - 16:30 Uhr und
So., 15.03.26, 10:00 - 13:15 Uhr,
Kulturfabrik Krawatte,
Gebühr: 112,50 €
Kerstin D'Souza

82021B



SCHMIEDEN

Goldschmieden – Schmuck gestalten

Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens (wir arbeiten mit Silber!) fertigen Sie selbstentworfenen Schmuckstücke (Anhänger, Brosche, Ring, Ohrschmuck). Dabei erlernen Sie Arbeitstechniken wie Sägen, Feilen, Mattieren, Polieren, Treiben und Hartlöten. Für Fortgeschrittene ist es möglich Edelsteine oder Cabochons mit glatter Unterseite zu fassen. So halten Sie am Ende des Kurses ein oder zwei Unikate in den Händen und werden erstaunt sein! Es entstehen zusätzliche Kosten für Werkzeugnutzung, Verbrauchsmaterial in Höhe von 10 € sowie Kosten für Silber in Höhe von ca. 25 - 50 €.

Seelze

Fr., ab 05.06.26, 09:30 - 17:00 Uhr,
2 Termine, Humboldtshule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 94,50 €
Gerhard Holzapfel

82101L

PAPIERKUNST

Papierkunst – Fertigung von Schmuckschachteln aus Pappe und Papier

Die Geschichte von Papier und der kreativen Arbeit damit reicht weit zurück. Die Buchbindekunst ist eine Art davon! In diesem Kurs werden mit Hilfe von Buchbinderpappe, Leinen und verschiedenen hochwertigen Motivpapieren dekorative und nützliche Schachteln gefertigt und so handwerkliche Buchbindetechnik gelernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Am Ende des Kurses wird jede*r Teilnehmer*in ein bis zwei schöne, individuelle Schachteln mit nach Hause nehmen können!

Es besteht die Möglichkeit, Materialpakete bei der Dozentin zu erwerben. Je nach Größe des Werkstückes fallen hierfür Kosten von 6 bis 12 € an. Gerne darf auch eigenes Schmuckpapier mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Baumwoll- oder Leinengeschirrtuch, einen dicken und einen feinen Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geo-Dreieck, wenn vorhanden: eine gute Papierschere.

Barsinghausen

Fr., 23.01.26, 17:00 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 35,50 €
Ellen Mehlan-Reuter

252-82311B

Barsinghausen

Do., 09.04.26, 17:00 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 37,50 €
Ellen Mehlan-Reuter

82311B

Papierkunst II – Mappenfertigung aus Pappe und Papier

Die Geschichte von Papier und der kreativen Arbeit damit reicht weit zurück. Die Buchbindekunst ist eine Art davon! In diesem Kurs werden mit Hilfe von Buchbinderpappe, Leinen und verschiedenen hochwertigen Motivpapieren dekorative und nützliche Mappen gefertigt und auf Wunsch ein Notizbuch bezogen. So wird handwerkliche Buchbindetechnik gelernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Am Ende des Kurses wird jede*r Teilnehmer*in ein bis zwei schöne, individuelle Mappen in DinA4 oder DinA5 mit nach Hause nehmen können!

Es besteht die Möglichkeit, Materialpakete bei der Dozentin zu erwerben. Je nach Größe des Werkstückes fallen hierfür Kosten von 10 bis 14 € an. Gerne darf auch eigenes Schmuckpapier mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Baumwoll- oder Leinengeschirrtuch, einen dicken und einen feinen Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geo-Dreieck, wenn vorhanden: eine gute Papierschere.

Barsinghausen

Fr., 27.02.26, 17:00 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 37,50 €
Ellen Mehlan-Reuter

82312B

TÖPFERN

Töpfern

Es gibt viele Möglichkeiten im Bereich der Keramik. Ob Geschirr, Namensschild, Objekte für Haus und Garten ...

An zwei Abenden können Sie herein schnuppern und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die gebrannten Teile an einem weiteren Abend glasieren.

Auch Anfänger*innen können z.B. schon eigene Teller oder Müsli-Schüsseln fertig stellen.

Nach dem Glasurbrand werden die Werke gewogen und es entstehen 12€/ Kilo Kosten (darin enthalten sind Ton, Zwei Brände und Glasuren). Die Materialien je nach Verbrauch werden vor Ort bezahlt.

Velber

Do., 09.04., Do., 16.04. und
Do., 07.05.26, 17:00 - 20:00 Uhr,
Kunstwerkstatt Velber,
Gebühr: 123 €
Monika Jopp

82700L

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

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

WEIDENFLECHTEN

Weidenflechten

Das Arbeiten mit Weiden hat eine lange Tradition und fasziniert noch heute. Rankgerüste, Kugeln, Zäune bringen eine besondere Atmosphäre in Haus und Garten. In diesem Weidenflechkurs arbeiten Sie mit frischen Weiden und erstellen einen Kranz und ein Rankgerüst. Sie erlernen eine Flechttechnik mit der Sie auch Zäune flechten können. Bitte eine eigene Rosenschere und evtl. einen kleinen Sitzhocker mitbringen. Es wird im Garten der Kunstwerkstatt gearbeitet. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen. Aufwärmen ist in der Kunstwerkstatt möglich. Für Materialien und ein warmes Mittagessen sind vor Ort 15 € an die Dozentin zu entrichten.

Velber

So., 08.03.26, 11:00 - 16:00 Uhr,
Kunstwerkstatt Velber,
Gebühr: 55 €
Monika Jopp

82611L

STEINBILDHAUEN

Steinbildhauerei zum Einstieg und zur Auffrischung

Der Thüster Kalkstein bietet hervorragende Möglichkeiten, kreativ tätig zu sein. Das Bearbeiten von Stein verleiht Ruhe, Kraft und Zufriedenheit. Jede*r Teilnehmende wird von mir individuell begleitet und auch mit den verschiedenen Bearbeitungstechniken vertraut gemacht, so dass am Ende ein gelungenes Ergebnis erzielt wird.

Die Kosten für die Nutzung der Werkzeuge und Verbrauchsmaterial (5 €) und die Steine (je nach Größe zwischen 8 € und 30 €) werden von der Dozentin im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet im überdachten Gartenbereich der Dozentin statt.

Bitte auf das Wetter angepasste Kleidung achten.

Die Kursgebühr beträgt bei 5-6 Teilnehmer*innen 78,00 € bei 7 Teilnehmer*innen 59,00 €.

Wennigsen

Sa., 25.04.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82701W



Weidenflechten, Monika Jopp

Wennigsen

Sa., 09.05.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82702W

Wennigsen

Sa., 06.06.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82703W

Wennigsen

Sa., 20.06.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82704W

Wennigsen

Sa., 04.07.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82705W

Wennigsen

Sa., 08.08.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82706W

Wennigsen

Sa., 22.08.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82707W

Wennigsen

Sa., 05.09.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82708W

Wennigsen

Sa., 12.09.26, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 78 €
Anne Budde

82709W



SCHWEISSEN, HANDWERKERN

Schweißen I

An einfachen Probestücken und Metallresten können die Teilnehmer*innen ihre ersten Schweißversuche starten und ein Gefühl für das flüssige Metall bekommen. Schwerpunkt liegt hier weniger auf dem technischen Hintergrundwissen, als auf der Praxis: ein Gefühl für die Schweißnaht zu bekommen, eine ruhige Hand zu führen, die Werkstücke erstmal zu heften und dann gleichmäßig zu verbinden, ohne Löcher zu machen. Wer mag, kann Hufeisen oder andere Metallstücke mitbringen und versuchen diese zu kreativen Formen zusammen zu fügen. Die genaue Anschrift wird zu Beginn mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Kleidung (Wichtig: mind. 80% Baumwollanteil), die schmutzig werden darf und den ganzen Körper bedeckt, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe. Eigene Verpflegung, Stahlreste, Hufeisen, Stahl-Schrott...

Vor Ort sind ca. 5 € Materialkosten bei der Dozentin zu entrichten. Die genaue Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt.

nur für Frauen

Beber/Bad Münder

Do., 19.02.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

Gebühr: 77,70 €

Miriam Vogt

82901S

offen für alle

Beber/Bad Münder

Di., 28.04.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

Gebühr: 77,70 €

Miriam Vogt

82902S

Schweißen II

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer*innen, die schon einmal einen Schweißkurs besucht haben. An einfachen Probestücken und Metallresten können die Teilnehmer*innen ihre ersten Schweißversuche vertiefen und weiter üben. Vielleicht klappen schon die ersten Nähte, die Hand ist ruhiger, das Gefühl für das flüssige Metall ist besser geworden. Es können Hufeisen oder andere Metallstücke mitgebracht werden..

Bitte mitbringen: Kleidung (Wichtig: mind. 80% Baumwollanteil), die schmutzig werden darf und den ganzen Körper bedeckt, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe. Eigene Verpflegung, Stahlreste, Hufeisen, Stahl-Schrott...

Vor Ort sind ca. 5 € Materialkosten bei der Dozentin zu entrichten. Die genaue Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt.

nur für Frauen

Beber/Bad Münder

Fr., 26.06.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

Gebühr: 77,70 €

Miriam Vogt

82903S

offen für alle

Beber/Bad Münder

Fr., 07.08.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

Gebühr: 77,70 €

Miriam Vogt

82904S

Aus ALT macht – Handwerkerkurse für Frauen

NEU

Vorkenntnisse: sind nicht erforderlich
Auf dem Dachboden oder im Keller liegt ein altes Schätzchen, das du gerne restaurieren und aufpeppen willst? Dabei bekommst du Hilfestellung zu Material- und Werkzeugkunde, Verarbeitung, den passenden Werkzeugen für jeden Schritt und der richtigen Reihenfolge der Bearbeitung. Was vor Ort gemacht werden kann, wird bereits praktisch in Angriff genommen, für alles Andere stehe ich mit Rat und Tat zu Seite um Einkaufslisten zu schreiben und die nächsten Schritte vorzubereiten, die du dann selbstständig angehen kannst.

Bitte mitbringen: ein eigenes Werkstück (z.B. eine kleine Kommode, ein alter Stuhl, ein Tisch oder Ähnliches) und alles von dem du schon weißt, dass du es für den Refit brauchen wirst. Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe und eigene Verpflegung. Wer hat: eigenen Akkuschauber, Säge, Schleifgeräte, Multitool, Flex, etc.

Die Materialkosten von ca. 10 € (für z.B. Schleifmittel, Öle, Schrauben, Leim, Beschläge, Kleinkram etc.) sind direkt bei der Dozentin vor Ort zu entrichten.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich dazu bereit, dass wir Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergeben, damit diese mit Ihnen ggf. noch einmal individuell ins Gespräch gehen kann.

Barsinghausen

Mi., 29.04., 17:00 - 21:00 Uhr u.

Do., 30.04.26, 17:00 - 19:15 Uhr,

Kulturfabrik Krawatte, Noa Noa Werkstatt,

Gebühr: auf Nachfrage

Miriam Vogt

82918B

Magnetisches Schlüsselbrett aus Holz – Handwerkerkurse für Frauen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Jede Teilnehmerin baut ein magnetisches Schlüsselbrett aus Sperrholz, an dem später auf „wundersame“ Weise Schlüssel, Messer oder Werkzeug an der Wand hängen. Beim Bau lernen und üben wir den Umgang mit Alltagsmaschinen und Werkstoffen, die wir oft auch Zuhause haben; wir bohren, sägen, schleifen und kleben. Zuletzt kann jede ihr Brett individuell bemalen und lackieren.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe, eigene Verpflegung. Eigene Stichsäge/ Kreissäge, Aquarellfarbe und Pinsel, Tintenmalstifte, Windowcolor, wenn vorhanden. Die ca. 12 € Materialkosten sind direkt bei der Dozentin vor Ort zu entrichten. Bitte bringen Sie die Materialgebühr passend mit.

Barsinghausen

Di., 04.08. und Mi., 05.08.26,

je 17:00 - 19:15 Uhr,

Kulturfabrik Krawatte, Noa Noa Werkstatt,

Gebühr: auf Nachfrage

Miriam Vogt

82905B

DIY Lampe bauen

Du wolltest schon immer eine Lampe selber bauen? DIY-Lampen lassen sich aus beinahe allen Materialien bauen. Du kannst eine vorhandene Lampe umgestalten, upcyclen und andere Gegenstände zweckentfremden oder komplett neu bauen. Zur Grundausstattung gehören Kabel, Lampenfassung und Leuchtmittel. Alles andere variiert nach Lampenart. Wie weit wir in dem Kurs kommen, wird variieren. Wir gehen vor allem auf Grundlagen ein: Wie kann ich die Kabel abisolieren und die Fassung verbinden, wie kommt die Lampe an die Decke? Welche Sicherheit gilt es beim Arbeiten mit Strom zu beachten? Wann hole ich einen Fachmann? Das Ziel ist, dass bei möglichst vielen zum Ende ein Licht aufgeht.

Wer eine eigene Lampenidee hat, meldet sich bitte 2 Wochen vor Kursbeginn bei der Dozentin, um die Idee zu besprechen und eine individuelle Einkaufsliste zu besprechen. Wer keine eigene Idee hat, kann vor Ort Bausätze für 20 € und 30 € erwerben. Wer hat, bringt bitte den eigenen Akkuschauber mit.

Springe

Do., 06.08.26, 17:00 - 20:15 Uhr,

Beber/Bad Münder (Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt)

Gebühr: 70 €

Miriam Vogt

82905S

**STRICKEN, HÄKELN,
STICKEN****Kreativer Workshop:
Stricken, Häkeln, Sticken****Für Anfänger*innen &
Fortgeschrittene**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gern in netter Runde Handarbeiten. Nach dem Motto „learning by doing“ profitiert jede*r von den Fragen des anderen. Es gibt viele Tipps und Anregungen, vom Maschenanschlag bis zum Konfektionieren der fertigen Teile.

Besondere Schwerpunkte: gestrickte Patches für Decken, Kissen oder Pullis, Socken stricken sowie Loops – Mützen – Stulpen, Strick- und Häkelschriften lesen, Muster lernen, eigene Schnittmuster erstellen und individuelle Modelle stricken oder häkeln.

Wir arbeiten mit Muße und ohne Termindruck! Im Vordergrund stehen Kreativität und Erfolg.

Das Material bitte mitbringen oder vorher telefonisch besprechen: ab 18:00 Uhr, mit Elke Panitz: 05105-601030.

Barsinghausen

Di., ab 03.02.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83020B**Barsinghausen**

Mi., ab 04.02.26, 18:15 - 20:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83021B**Barsinghausen**

Di., ab 10.03.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83022B**Barsinghausen**

Mi., ab 11.03.26, 18:15 - 20:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83023B**Barsinghausen**

Di., ab 05.05.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83024B**Barsinghausen**

Mi., ab 15.04.26, 18:15 - 20:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 112,50 €
Elke Panitz

83025B**NÄHEN****Nähtreff – eigene Projekte
unter Anleitung realisieren****für Anfänger*innen &
Fortgeschrittene**

Ich würde das ja gerne nähen, doch ich traue mich nicht!

Haben Sie das auch schon mal gedacht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier finden Sie Zeit und Platz zum Nähen Ihrer Wunschprojekte und haben immer eine kompetente Ansprechpartnerin an Ihrer Seite.

Sie wollen gerne nähen und finden den Anfang nicht? Dann starten wir im Kurs gemeinsam mit kleinen Projekten, beispielsweise Kleidung, Täschchen, usw. – Sie entscheiden selbst.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln), Stoffe und Schnittmuster.

Wichtiger Hinweis: Auch im Kurs muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden, damit die individuelle Betreuung der Teilnehmenden durch die Kursleitung gewährleistet werden kann.

Gerne können auch Kinder ab 10 Jahren dazu kommen.

Gehrden

Sa., 07.02., u. Sa., 14.02.26,
09:00 - 11:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 55 €
Stefanie Kühn

83312G**MUSIK****GITARRE & UKULELE****Gitarre und Ukulele
Schnupperkurs**

Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre und der Ukulele, um Lieder begleiten zu können. Der Kurs vermittelt einen Einblick in das praktische Musizieren.

Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, Leihinstrumente sind begrenzt vorhanden.

Die Kursgebühr beträgt bei 5-6 Teilnehmer*innen 30,00 € bei 7 Teilnehmer*innen 22,40 €.

Wennigsen

Sa., 14.02.26, 15:00 - 18:00 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 30 €
Andreas Wabbel

85118W**Liedbegleitung auf Gitarre
und Ukulele****für Anfänger*innen**

Gitarre- und Ukulelespielen kann in jedem Alter erlernt werden. Inhalte dieses Kurses sind einfache Dur- und Mollakkorde sowie Zupf- und Schlagtechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: ein eigenes Instrument.

Die Kosten für das Begleitmaterial in Höhe von ca. 3 € werden direkt beim Dozenten entrichtet.

Die Kursgebühr beträgt bei 5-6 Teilnehmer*innen 150,00 €, bei 7 Teilnehmer*innen 112,00 €.

Wennigsen

Mo., ab 23.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 150 €
Andreas Wabbel

85113W

**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

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



Gitarre 1

Grund-Kurs Einsteiger

Am Lagerfeuer Country-Songs singen und mit der Gitarre begleiten. Dieser Wunsch kann ab sofort für jeden wahr werden.

Notenkenntnisse sind dabei nicht nötig, da wir mit Tabulatoren arbeiten. Es werden alle Grundkenntnisse vermittelt:

Unterschied Konzert- / Westerngitarre, korrekte Handhaltung, Saiten stimmen, Saiten neu aufziehen (bei Bedarf), Tabulatoren lesen und verstehen, Erklären und üben von Basic-Akkorden und Grundlagen von Schlagmustern
Bemerkung: Unkostenbeitrag für den Kurs, pro Person beträgt 5,00 € sind am ersten Abend an den Kurs-Leiter zu zahlen.

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre und Schreibzeug.

Falls keine Gitarre vorhanden, kann nach vorheriger Anmeldung beim Kursleiter eine Gitarre 15€ (Zahlbar beim Dozenten) reserviert und entliehen werden.

Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist der Kursleiter gern behilflich. Eine Verlängerung ist möglich.

Springe

Fr., ab 13.02.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 150 €

Wolff Rattay

85110S

Gitarre 2

Anschlusskurs

Dieser Kurs ist als Anschluss an einen Anfänger-Kurs gedacht oder auch Teilnahme am Kurs Gitarre 1
Vorrangig der Einstieg in die verschiedenen Picking-Varianten vermittelt und Grundkenntnisse werden erweitert. Aber auch das Spielen von Liedern aus Pop, Folk und Country mit einfachen Akkorden und Schlagmustern in überwiegend englischer Sprache ist ein wichtiger Bestandteil. Im Unterricht wird mit kostenlosen Youtube-Online-Video-Lessons gearbeitet.

Die Teilnehmer können so an Kursabenden und auch zu Hause Schritt für Schritt nachvollziehen, was eingeübt werden sollte.

Bemerkung: Unkostenbeitrag für den Kurs, pro Person beträgt 5,00 € sind am ersten Abend an den Kurs-Leiter zu zahlen.

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre und Schreibzeug.

Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist der Kursleiter gern behilflich.

Springe

Fr., ab 13.02.26, 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 150 €

Wolff Rattay

85111S

Gitarre Liedbegleitung

In diesem Kurs werden wir vorwiegend gemeinsam Lieder auf der Gitarre begleiten. Songs in deutscher und englischer Sprache aus den Bereichen :Pop, Country, Irish Folk u.Ä. Erlerntes aus den Kursen Gitarre 1 und 2 sind hierbei sehr hilfreich. Schlag- und Zupfmuster werden passend zu den Liedern erweitert. Die Teilnehmer können auch eigene Vorschläge von Liedern machen, die wir dann zusammen erarbeitet werden.

Achtung dieser Kurs findet auch in den Ferien und an Brückentagen statt

Springe

Fr., ab 15.05.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 150 €

Wolff Rattay

85112S

Gitarre Einsteiger

Summertime

Am Lagerfeuer Country-Songs singen und mit der Gitarre begleiten. Dieser Wunsch kann ab sofort für jeden wahr werden.

Notenkenntnisse sind dabei nicht nötig, da wir mit Tabulatoren arbeiten. Es werden alle Grundkenntnisse vermittelt:

Unterschied Konzert- / Westerngitarre, korrekte Handhaltung, Saiten stimmen, Tabulatoren lesen und verstehen, Erklären und üben von Basic-Akkorden und Grundlagen von Schlagmustern.

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre und Schreibzeug. Falls keine Gitarre vorhanden, kann nach vorheriger Anmeldung beim Kursleiter eine Gitarre reserviert werden.

Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist der Kursleiter gern behilflich. Für die Pausen bringen Sie sich bitte etwas zu Essen und Trinken mit.

Springe

Sa., 18.07.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €

Wolff Rattay

85115S

Gitarre Aufbau/ Wiederholung

Summertime

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse haben und mit dem einfachen Wechsel der ‚Offenen Akkorde‘ keine größeren Probleme mehr haben.

Vermittelt werden div. Schlagtechniken beim Strumming, Einstieg ins Picking mit div. Spieltechniken wie z.B. Bassläufe, Hammer-On usw. Aber auch das Spielen von Liedern, ist ein großer Teil dieses Kurses.

Vor Allem wird darauf geachtet, dass niemand überfordert werden. Der Kursaufbau richtet sich somit nach den bisherigen Fähigkeiten der Teilnehmenden. Teilnahme-Bedingung: Einfaches Wechseln der Grund-Akkorde

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre und Schreibzeug. Falls keine Gitarre vorhanden, kann nach vorheriger Anmeldung beim Kursleiter eine Gitarre reserviert werden.

Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist der Kursleiter gern behilflich. Für die Pausen bringen Sie sich bitte etwas zu Essen und Trinken mit.

Springe

Sa., 15.08.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €

Wolff Rattay

85120S

Abmeldung vom Kurs

Bitte beachten Sie unsere
Abmeldebedingungen
auf Seite 161!

TROMMELN & PERCUSSION

Hautnah: Die Rhythmuswelt der Karibik selbst gestalten

Für Einsteigende, zu dem auch die Teilnehmenden der gleichnamigen Seminare aus den vergangenen VHS-Semestern eingeladen sind.

Die musikalische Reise führt in die variantenreiche Rhythmuswelt der Karibik und Südamerikas. Nach Cha-Cha-Cha, Calypso und Bolero geht es um feurige Rhythmen wie Samba und Mambo. Vermittelt werden grundlegende Spieltechniken für Perkussionsinstrumente (Congas, Bongo, Timbales, Guiro, Cowbell, Maracas, Surdo, Agogo, Tamborin, Shaker u.a.) sowie die Latin-Patterns für Klavier, Bass und Gitarre. Außerdem geht es um die typischen kubanischen Gesang-Montunos und Bläser-Riffs.

Bitte mitbringen: Instrumente Ihrer Wahl. Alle Rhythmen werden über Body Percussion und Vocal Percussion (Singen, Sprechen, Gehen, Schnipsen, Klatschen) eingeführt und dann im Ensemble auf die jeweiligen Instrumente übertragen. Ein Streifzug durch wesentliche Stilformen der afrokaribischen und südamerikanischen Musik schließt sich an.

Wennigsen

Sa., 07.03.26, 10:00 - 18:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der
Sporthalle, 1. Stock,
Gebühr: 80 €
Kurt Klose

85142W

Wennigsen

Sa., 30.05.26, 10:00 - 18:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der
Sporthalle, 1. Stock,
Gebühr: 80 €
Kurt Klose

85143W



123rf_Marcin Jucha

African drums – Djembe trommeln

Tages-Workshop

Die Trommel gehört mit zu den ältesten Instrumenten der Menschen. Und jeder Mensch hat von Natur aus Rhythmus in sich, man denke nur an den eigenen Herzschlag, oder den Atemrhythmus. Selbst zu trommeln eröffnet die Gelegenheit das eigene Rhythmusgefühl wieder zu entdecken und zu entwickeln und ebenso die Freude mit anderen in der Gruppe zusammenzuspielen.

Wir spielen westafrikanische Rhythmen auf Djembetrommeln, vermittelt werden die Anschlagstechniken der Djembe, verschiedene Rhythmusfiguren und mehrstimmiges Zusammenspiel, freies Improvisieren, alles spielerisch mit Rhythmusgefühl und Spaß am Spielen. Es braucht keinerlei Vorerfahrung, gleichzeitig ist jedes Niveau willkommen. Djembetrommeln sind vorhanden. Leihgebühr von 5 € für die Instrumente sind zu Beginn des Kurses an den Dozenten abzugeben.

Springe

Sa., 21.02.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 69,60 €
Detlef Spielvogel

85145S

Springe

Sa., 11.04.26, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 69,60 €
Detlef Spielvogel

85147S

SAXOPHON

Saxophon lernen – all that Jazz, für Einsteiger*innen

Grundkurs:

Du bist fasziniert vom Klang des Saxophons und möchtest dieses Instrument kennenlernen? Dann lass dich inspirieren und erlerne in unserem Grundkurs mit ersten Schritten eine einfache Jazz-Melodie. Der Unterricht ist für Anfänger*innen oder Menschen geeignet, die wiedereinsteigen möchten. Übungsmaterial wird bereitgestellt. Vorkenntnisse zu Noten oder Musiktheorie sind nicht erforderlich, der Unterricht ist sehr praxisorientiert.

Bitte mitbringen: Beispielbares Instrument, falls keins vorhanden ist, nehmen Sie rechtzeitig vor dem Kurs Kontakt mit dem Dozenten unter 015737650946 auf.

Barsinghausen

Fr., ab 06.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
7 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 121,80 €
Oleg Neb

85150B

Springe

Sa., 14.03., 21.03.26, 11.04., 18.04.,
09.05., 30.05. u. 06.06.26,
11:30 - 13:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 121,80 €
Oleg Neb

85200S

ZUSAMMEN KRIEGEN WIR ES GEBACKEN!



Bäckerei Hünerberg

Wir sind die Handwerksbäckerei in Barsinghausen und Umgebung. Das Wissen rund um traditionell hergestellte Backwaren als Baustein einer gesunden Ernährung weiterzugeben ist uns eine Herzensangelegenheit. Unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit zu geben körperlichen und geistigen Ausgleich in den Kursen der vhs zu finden, ist uns besonders wichtig.

Ansprechpartner

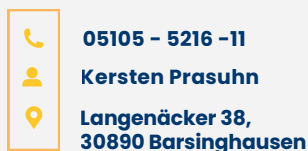


VHS Calenberger Land

Unsere VHS bietet seit vielen Jahren ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Bei Veranstaltungen profitieren wir von frisch gebackenen Brötchen und erreichen neue Zielgruppen.

- Über 1.500 Kurse im Jahr
- Für alle Altersgruppen & Themen
- Bildung auf Bestellung
- Beste Qualität zu fairen Preisen

Ansprechpartner



WAS HABEN SIE DAVON ?



Gemeinsame Kurse im Stadtbereich!
Neue Kurse mit Verpflegung!

SPRACHEN



Pädagogische Leitung Deutsch & Integration

Anja Horak

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



Pädagogische Leitung Sprachen unserer Welt

Christina Heinrichs

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



Pädagogische Assistenz BSK

**Magdalena
Szybkowska-Wille**

Telefon 0176 465506345
magdalena.szybkowska-
wille@vhs-cl.de

Referenzrahmen Sprachen	94
Deutsch & Integration	95
Deutschprojekte & Sprechzeiten	96
Online Sprachangebote	98
Englisch	99
Französisch	104
Italienisch	108
Spanisch	110
Arabisch	114
Russisch	115
Dänisch	115
Isländisch	115
Niederländisch	116
Portugiesisch	116
Polnisch	116
Arabisch	114
Gebärdensprache	117
Sprache & Kochen	117



In der Welt zu Hause

Das Erlernen von Sprachen ist zu einem unverzichtbaren Mehrwert in der Entwicklung von Biografien geworden. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben.

Deutsch & Integration

Wir verstehen uns als Integrationspartner für die Kommunen und die Bürger und Bürgerinnen der Kommunen im Calenberger Land. Gerne bieten wir Ihnen auch speziell für eine Zielgruppe aus Ihrer Kommune ein auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Deutsch-Kursangebot, das Sie unter dem Bereich „VHS Business Deutsch“ bei uns abfragen können.

Wir informieren Sie fortlaufend auf unserer Homepage www.vhs-cl.de

Globalskala

In der nachfolgenden Globalskala zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse sind für verschiedene Kompetenzstufen Aussagen hinterlegt, die bei der Einschätzung des eigenen Sprachniveaus hilfreich sind. Das Sprachniveau gliedert sich entsprechend des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in sechs Stufen von A1 (Anfänger) bis C2 (Experten). Eine solche globale Darstellung macht es leichter, das System der Niveaustufen zu vermitteln, es gibt zugleich Lehrenden und Curriculum-Planenden Orientierungshilfen. Auch die Volkshochschule Calenberger Land setzt es in der Kursplanung, in der Sprachberatung, bei den Einstufungstests und im Unterricht ein, um eine kommunikations-, handlungs- und kompetenzorientierte Sprachvermittlung zu gewährleisten.

Kompetente Sprachverwendung

C2

„Angesichts der zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Klimawandel ist es unumgänglich, nicht nur politisch, sondern auch gesellschaftlich und wirtschaftlich umfassende Lösungen zu etablieren, die langfristig nachhaltige Auswirkungen erzielen.“

Mühevolle Beherrschung der Sprache mit feinen Bedeutungsnuancen; Synthese komplexer Informationen und spontaner, präziser Ausdruck auch in anspruchsvollen Themen.

C1

„Der Klimawandel ist eine dringende Herausforderung, die global angegangen werden muss und erfordert strukturelle Veränderungen in allen Bereichen.“

Sehr klare und detaillierte Ausdrucksweise auch zu komplexen Sachverhalten; flexible Sprachverwendung im beruflichen und gesellschaftlichen Leben.

Selbstständige Sprachverwendung

B2

„Meiner Meinung nach ist Online-Lernen eine gute Möglichkeit, um flexibel zu studieren, aber es hat auch Nachteile.“

Spontane und fließende Verständigung möglich; Fähigkeit zur detaillierten Argumentation über ein breites Themenspektrum.

B1

„Letztes Wochenende war ich mit Freunden im Kino. Der Film war spannend und lustig.“

Verständigung über vertraute Themen des Alltags und Interessen; Bewältigung von Alltagssituationen im Ausland.

Elementare Sprachverwendung

A2

„Ich arbeite als Verkäufer und gehe oft mit meiner Familie einkaufen.“
Austausch in routinemäßigen Situationen; Informationen zu bekannten Themen und Aktivitäten.

A1

„Ich heiße Anna und wohne in Berlin.“
Zusammenfassung: Verständigung in sehr einfachen, vertrauten Alltagssituationen; grundlegendes Fragen und Antworten.



Die VHS Calenberger Land führt im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse nach der Integrationsverordnung (IntV) und berufsbezogene Deutschförderkurse nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) durch. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf der BAMF Homepage unter www.bamf.de



Sie haben Fragen rund um die Integrationskurse?

Ihre Ansprechpartnerin:
Simone Körber,
Telefon 05105 5216-35

Sie haben Fragen zu den Berufssprachkursen?

Ihre Ansprechpartnerin:
Magdalena Szykowska-Wille,
Telefon 0176 4655 0634
Di., 12 - 14 Uhr, Fr., 09 - 12 Uhr

Anmeldung und Beratung für alle BAMF-Kurse

Vor der Teilnahme an den Kursen ist eine persönliche Anmeldung und Beratung erforderlich. Hier bekommen Sie alle wichtigen Informationen, auch über Kosten, Beginn und Dauer der Kurse.

deutsch@vhs-cl.de
05105 5216-33

- Barsinghausen 05105 5216-20
- Gehrden 05108 9189-11
- Ronnenberg 0511 920275-80
- Seelze 0511 260436-65
- Springe 05041 9714-68
- Wennigsen 05103 5030-21

Für Kursanfragen in Gehrden, Ronnenberg, Wennigsen wenden Sie sich bitte an Barsinghausen oder Seelze.

Integrationskurse (IntV)

Allgemeine Integrationskurse
(700 Unterrichtsstunden)

Der Deutschkurs führt zum Deutschtest für Zuwanderer (Niveau A2/B1/DTZ). Teilnahmevoraussetzung ist, dass Teilnehmer bereits die lateinische Schrift lesen und schreiben können.

Integrationskurse mit
Alphabetisierung (900-1200
Unterrichtsstunden)

Dieser Kurs vermittelt das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift (in deutscher Sprache). Auch hier erfolgt die Teilnahme am Deutschtest für Zuwanderer (Niveau A2/B1/DTZ).

Orientierungskurs
(100 Unterrichtsstunden)

Bei beiden Kursformaten findet anschließend der Orientierungskurs statt, der über die jüngere deutsche Geschichte, Kultur und Gesellschaft sowie über politische Bildung und die Rechte und Pflichten informiert. Dieser Kurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Berufssprachkurse (DeuföV)

Deutsch für den Beruf

Ziel ist die Integration in den
Arbeitsmarkt

Basiskurse (400 bis 500 UE)

Vermittlung berufsübergreifender kommunikativer Kompetenzen für den allgemeinen arbeitsweltlichen Kontext.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung
- Einen Integrationskurs absolviert inkl. abgelegten DTZ
- Arbeitssuchend gemeldet und/oder im Leistungsbezug nach SGB II oder SGB III
- Im Beschäftigungsverhältnis, verfügen aber noch über keine ausreichenden Sprachkenntnisse.

Abschluss:

Deutschtest für den Beruf (DTB)

Job BSK

(100 bis 150 Unterrichtseinheiten)

Ziel ist es, die Kommunikation am Arbeitsplatz in deutscher Sprache zu verbessern, um Arbeitsabläufe auf dem Sprachniveau A2 oder B1 (GER) zu unterstützen, Verständnisprobleme zu reduzieren und eine schrittweise berufliche Weiterentwicklung zu ermöglichen. Der Unterricht kann berufsbegleitend, berufsvorbereitend oder im Rahmen einer anerkannten Maßnahme genutzt werden.

Berufssprachkurse für Auszubildende (Azubi-BSK)

NEU

(100 bis 150 Unterrichtseinheiten)

Ziel dieser Kurse ist es Auszubildende mit Migrationshintergrund dabei zu unterstützen, sprachliche Hürden in der Berufsschule zu überwinden und ihre Ausbildung erfolgreich abzuschließen.

Der Unterricht orientiert sich an den Anforderungen des jeweiligen Ausbildungsjahres und stärkt insbesondere Lese- und Schreibkompetenz. Die Kurse können ausbildungsvorbereitend oder -begleitend stattfinden (in Präsenz, online oder hybrid).

Bitte vereinbaren Sie einen
Beratungstermin!
Telefon 05105 5216-33

Informationen erhalten Sie per Mail an
deutsch@vhs-cl.de
telefonisch unter: 05105 5216-33
Mo., Di., Do. und Fr., 09:00 - 12:00 Uhr
mittwochs geschlossen



Starke Frauen

Ein Seminar für Migrantinnen und geflüchtete Frauen zur Integration in den Arbeitsmarkt

Das Seminar unterstützt Frauen beim Einstieg in den Arbeitsmarkt. Es vermittelt berufliche, familiäre und gesundheitsfördernde Inhalte sowie Informationen zur lokalen Arbeitsmarktsituation. Ergänzend fördern Praxisseminare Themen wie Work-Life-Balance, Entspannung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf. In einem geschützten Rahmen können sich die Teilnehmerinnen austauschen und Netzwerke aufbauen.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover. Umfang: 24 Unterrichtseinheiten in 3 Blöcken à 2Tage (je 4 UE pro Tag)

Barsinghausen

Unterrichtstage freitags und samstags
Juni und August 26

VHS, Langenacker 38,
gebührenfrei

Bei Interesse bitte melden bei:

Wadad Abou Zaki
wadad.abou-zaki@vhs-cl.de
Telefon 05105 5216-21

Deutsch im Beruf – BU in Teilzeit

BU

NEU

Telefon, E-Mail, Präsentation &
Small Talk (ab B1+)

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Berufseinsteigerinnen mit Sprachniveau B1+, die ihre sprachliche Handlungskompetenz im Berufsleben erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die erfolgreiche Kommunikation in typischen Arbeitssituationen wie Telefongesprächen, E-Mails, Diskussionen, Präsentationen und Small Talk. Themen sind: Gespräche führen mit passenden Redewendungen, Unterschiede in der Kommunikation mit Kolleginnen, Vorgesetzten und Kund*innen, Telefonieren und Schreiben im Beruf. Weitere Schwerpunkte sind Präsentationen (Aufbau, Sprache, Auftreten) sowie der Umgang mit Fehlern, interkulturellen Missverständnissen und Tabus.

Abmeldefrist: 05.01.26, bzw. nach vorheriger Absprache

Barsinghausen

Do., 05.02.26 bis Mi., 11.02.26,
08:45 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 145 €
Erzsébet Berta/
Thérèse El Saadi

71100B

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Dieser Test kann im Anschluss an einen Integrationskurs absolviert werden. Sie erhalten ein Zertifikat für die jeweils bestandenen Niveaustufen A2/B1. Da die Prüfungen an die Integrationskurse gebunden sind, werden hier keine Termine veröffentlicht.

Test: Leben in Deutschland (LiD)

Dieser Test kann im Anschluss an einen Orientierungskurs absolviert werden und dient als Grundlage für die Beantragung der Einbürgerung. Eine Teilnahme an diesem Test ist nur im Rahmen eines Integrations- oder Orientierungskurses möglich. Sollten Sie früher Kursteilnehmer*in bei der VHS Calenberger Land gewesen sein, melden Sie sich über deutsch@vhs-cl.de

Da die Prüfungen an die Integrationskurse gebunden sind, werden hier keine Termine veröffentlicht.

Test DTB

telc Deutsch Test Beruf ist eine Prüfung, die unmittelbar an die Berufssprachkurse geknüpft ist. Im Rahmen eines Kursbesuches oder als Wiederholer/in können Sie die Prüfung absolvieren.

DEUTSCHKURSE FÜR GEFLÜCHTETE AUS MITTELN DES LANDES NIEDERSACHSEN (SEG FLEX 25)

Im Rahmen der Förderung durch das vom Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderte Programm „Förderung von Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten (SEG Flex 24), werden Sprachkurse zwischen 50 - 500 UE angeboten.

Bitte vereinbaren Sie bei Interesse einen Termin, ob Sie im Rahmen dieser Programme an einem Kurs teilnehmen können.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wadad Abou Zaki, Telefon 05105 5216-21
wadad.abou-zaki@vhs-cl.de



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Integrationssprechzeiten

Anmeldungen telefonisch und
nach Terminvorgabe

Barsinghausen

VHS, Langenacker 38
Termine nach Absprache
05105 5216-20
iolanta.gramatikova@vhs-cl.de

Letter

VHS, Lange-Feld-Str. 12
Termine nach Absprache
0511 260436-65
elzbieta.grunow@vhs-cl.de

Springe

VHS, Bahnhofstr. 38
Termine nach Absprache
05041 9714-68
desiree.abel@vhs-cl.de

VHS BUSINESS DEUTSCH

Deutsch für Mitarbeiter*innen in und für Unternehmen im Calenberger Land

Ihre Ansprechpartnerin:

Magdalena Szybkowska-Wille
magdalena.szybkowska-wille@vhs-cl.de
Diensthandy: 0176 4655 0634
Di., 12:00 - 14:00 Uhr,
Fr., 09:00 - 12:00 Uhr





Foto: 123rf_Sprachen_artinspiring 5

Kursleitungen für Sprachen *gesucht!*

Sie sind **Lehrer*in** und überlegen,
wie Sie Ihre Zeit im Ruhestand gestalten möchten?

Wir suchen SIE als Dozent*in!

(auf Honorarbasis)

für die Sprachen **Englisch, Französisch, Spanisch**
und weitere

für die **Unterrichtsorte:** Springe, Barsinghausen, Seelze/Letter, Ronnenberg,
Empelde, Wennigsen, Gehrden und Umgebung

Kontakt: Christina Heinrichs
christina.heinrichs@vhs-cl.de



Gemeinsam für Sprachen - in unserer Region



DEUTSCH

Deutsch im Beruf

BU in Teilzeit

Telefon, E-Mail, Präsentation &
Small Talk (ab B1+)

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Berufseinsteigerinnen mit Sprachniveau B1+, die ihre sprachliche Handlungskompetenz im Berufsleben erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die erfolgreiche Kommunikation in typischen Arbeitssituationen wie Telefongesprächen, E-Mails, Diskussionen, Präsentationen und Small Talk.

BU NEU

Themen sind: Gespräche führen mit passenden Redewendungen, Unterschiede in der Kommunikation mit Kolleginnen, Vorgesetzten und Kund*innen, Telefonieren und Schreiben im Beruf. Weitere Schwerpunkte sind Präsentationen (Aufbau, Sprache, Auftreten) sowie der Umgang mit Fehlern, interkulturellen Missverständnissen und Tabus.

Barsinghausen

Do., 05.02.26 bis Mi., 11.02.26,
08:45 - 12:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 145 €
Erzsébet Berta/
Thérèse El Saadi

71100B



VHS.CLOUD SICHER & EINFACH

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

ONLINE-ANGEBOTE IM PROGRAMMBEREICH



ENGLISCH

Seite 102

English B2 Refresher

„Hybridkurs“ mit Fensterplatz

Lehrmaterialien werden zu Beginn des
Kurses besprochen.

Letter & vhs.cloud

Di., ab 17.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 133 €
Birgit Neuwirth

72450L

ITALIENISCH

Seite 108

Italienisch A1.1

Hybrid im wöchentlichen Wechsel
von Präsenz- und
Onlineveranstaltung

Con piacere nuovo A1, Klett, ab Lektion 1

Gehrden & vhs.cloud

Do., ab 05.02.26, 20:00 - 21:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Giuseppe Vaccaro

74110G

POLNISCH

Seite 116

Polnisch A1.1 – von Anfang an

Razem neu, ab Lektion 1

vhs.cloud

Mo., ab 02.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
13 Termine,
Gebühr: 171,60 €
Dr. Monika Barwinska-Moll

78502B

ISLÄNDISCH

Seite 115

Isländisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

online in der vhs.cloud

vhs.cloud

Fr., 16.01., 13.02., 27.02., 13.03.,
10.04., 24.04.26, 10:00 - 12:30 Uhr,
Gebühr: 585 €

Sólveig Thoroddsen Jónsdóttir

78301B

Seite 108

Italienisch A1.2

Hybrid im wöchentlichen Wechsel
von Präsenz- und
Onlineveranstaltung.

Con piacere nuovo A1, Klett

Gehrden & vhs.cloud

Do., ab 05.02.26, 18:15 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Giuseppe Vaccaro

74111G

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen
online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online
oder vor Ort in den Räumlichkeiten
der VHS statt.

ENGLISCH**Sprachberatung**

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen.

In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen.

Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs

3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,90 €	8,20 €	6,60 €	5,60 €

Kosten pro UE pro 45 Minuten

Englisch A1

Die Grundstufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Englisch A1.1 von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene englische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Fairway new A1

Seelze

Mo., ab 09.02.26, 09:30 - 11:00 Uhr,
12 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 106,60 €
Catherine Hodgson

72110L

Englisch A1.1 von Anfang an

Am 02.03. und in den Ferien findet kein Unterricht statt.

Eine Fortsetzung nach den 10 Terminen ist möglich.

Great A1, Klett-Verlag,

Springe

Di., ab 17.02.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 89 €
Judith Daniels

72110S

Englisch A1.3

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Empelde

Di., ab 03.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 133 €
Pauline Stock

72131R

Englisch A1.4

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse von Grund auf auffrischen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie nützliche Redewendungen, relevanten Wortschatz und die passende Grammatik. Das freie Sprechen wird trainiert.

Achtung: dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Eine Verlängerung ist möglich.

Es wird mit dem Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8/9 gearbeitet.

Springe

Di., ab 03.02.26, 16:05 - 17:35 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Marianne Klaproth

72140S



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

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

Englisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen mit einfachen Sätzen Ihre Familie und andere Leute, Ihre Ausbildung und Ihre Arbeit zu beschreiben, kurze Gespräche über vertraute Dinge zu führen, einfache E-Mails zu schreiben, beim Reisen um Informationen zu bitten und sich über Ereignisse auszutauschen.

Englisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit bereits vorhandenen Grundkenntnissen der englischen Sprache (ca. Niveau A1), die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten.

Wir üben alltägliche Gesprächssituationen, um die mündliche Ausdrucksfähigkeit zu fördern und mehr Sicherheit im praktischen Gebrauch der Sprache zu gewinnen. Im Mittelpunkt stehen auch die Erweiterung des Wortschatzes, die sichere Anwendung grundlegender grammatischer Strukturen sowie die Schulung des Hör- und Leseverständnisses.

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Gehrden

Di., ab 03.02.26, 17:45 - 19:15 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Heike Williams

72210G

Englisch A2.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen im Anfängerbereich

Sie lernen sich in Alltagssituationen und unterwegs mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Es werden alltägliche Sprachsituationen und Grammatik erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Am 03.03. und in den Ferien findet kein Unterricht statt.

Springe

Di., ab 10.02.26, 17:00 - 18:30 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Judith Daniels

72230S

Englisch A2

Wiederholen und auffrischen

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Englischkenntnisse im Anfängerbereich aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt. Grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Achtung: dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt.

Next A2.2, aktualisierte Ausgabe, Hueber, ca. ab Lektion 8

Springe

Di., ab 03.02.26, 17:45 - 19:15 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Marianne Klaproth

72250S

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Englisch A2 mit Muße

Verfügen Sie über länger zurück liegende Schulkenntnisse und wollen diese ohne Stress mit Muße auffrischen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 11:00 - 12:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Petra Lüders

72255G

Englisch A2 mit Muße

Verfügen Sie über länger zurück liegende Schulkenntnisse und wollen diese ohne Stress mit Muße auffrischen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Petra Lüders

72256G



Englisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Englisch B1 light conversation

This course will offer you a chance to practise your speaking skills at an B1 level. We will be taking a look at various topics of current interest, build up vocabulary and gain more confidence with the main focus on communicating in English.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Empelde

Mi., ab 04.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 133 €
Sabine Lemberg-Haas

72256R**Englisch B1.1**

Sie lernen sich in Alltagssituationen und unterwegs mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Es werden alltägliche Sprachsituationen und Grammatik erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt. Der Kurs wird an Ihre Bedürfnisse angepasst und das Lern-tempo danach ausgerichtet.

Fairway new B1, Klett Verlag, Kurs und Übungsbuch etwa ab Lektion 1

Gehrden

Di., 10.02.26, 11:00 - 12:30 Uhr,
16 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 141,80 €
Catherine Hodgson

72310G**Englisch B1.2 zum schnellen Wiedereinstieg**

Come join us if you are interested in improving your English language skills, like reading, writing, speaking and even grammar.

Im Kurs wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Mo., ab 09.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 106,60 €
Melanie Staffa-Kuhnt

72320G**Brush up your English B1.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In entspannter Atmosphäre frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse der englischen Sprache auf und bauen diese weiter aus. In diesem Kurs trainieren Sie mithilfe von Dialogen und interaktiven Übungen das freie Sprechen. Durch Verwendung verschiedener Themen und Texte, Vertiefung grundlegender Sprachstrukturen und natürlich mit ganz viel Spaß erweitern Sie Ihr aktives Vokabular und verbessern Ihre "communication skills".

Great! B1 2nd edition ab Lektion 5/6

Springe

Mo., ab 02.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 89 €
Jutta Schlien

72330S**Englisch B1.3**

Great! B1, Klett Verlag

Seelze

Mo., ab 09.02.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 159,40 €
Catherine Hodgson

72331L**Englisch B1.4**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Konversation, Texten zu lebensnahen und saisonalen Themen, Songs und vielfältigen Übungen zur Erweiterung Ihres Wortschatzes. Ausgewählte Grammatikkapitel, die sich an Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lerntempo orientieren, komplettieren den Unterricht. Ganz nebenbei erfahren Sie durch die Vermittlung spezieller Lerntechniken, wie Sie leichter und effizienter lernen können. So join us, have fun and train your brain! Voraussetzung: ca. 8-10 Semester oder vergleichbare Kenntnisse.

Letter

Mi., ab 11.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 133 €
Birgit Neuwirth

72343L**Englisch B1 – intensiv**

Come join us if you are interested in improving your English language skills, like reading, writing, speaking and even grammar.

Great! B1 von Klett, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 4
Zusätzlich wird eine Lektüre gelesen.

Barsinghausen

Sa., 07.02., 14.03., 18.04., 09.05., 06.06.
u. 27.06.26, 09:00 - 12:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 106,60 €
Melanie Staffa-Kuhnt

72352B**Englisch B1 Wiederholung und Festigung**

Intensivkurs/ Bildungsurlaub in VZ

In diesem Intensivkurs / Bildungsurlaub auf dem Niveau B1 werden Alltagssituationen - für eine flüssige Anwendung der Sprache wiederholt, trainiert und vertieft. Der Wortschatz wird erweitert und die Grammatik wird entsprechend dem Kursverlauf eingebunden.

Voraussetzung:

Englischkenntnisse auf dem Niveau B1. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich Willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben. Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten und führen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage (www.vhs-cl.de) durch.

Die Lehrmaterialien werden gestellt.

Barsinghausen

Mo., 16.11. - Fr., 20.11.26,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 243 €
Melanie Staffa-Kuhnt

262-72351B**English Refresher B1/B2**

The best way to improve your English is to use it regularly not only by reading or writing but also in conversation with other people, „face to face“. In this course you will be talking about various kinds of topics and doing different activities with the intention of training, practising and improving your language skills and incidentally having a lot of fun! Voraussetzung: mindestens 5 Jahre Schul-/VHS-Englisch.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Eine Verlängerung ist möglich.

Springe

Fr., ab 06.02.26, 09:30 - 11:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 57,80 €
Jutta Schlien

72350S

BU



English intermediate B1-B2

This course will keep your English flowing! We discuss current issues and read newspaper articles, listen to native speakers and explore various regions and cultures, according to the interests of all participants. In addition, we leave a little space for enhancing vocabulary and clarifying grammar aspects. I am looking forward to meeting you!

Barsinghausen

Mi., ab 04.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 136 €
Heike Williams

72411B

English B2 Refresher

„Hybridkurs“ mit Fensterplatz



Lernen mit „Fensterplatz“ bedeutet, dass dieser Kurs generell im Kursraum stattfindet. Sollten Teilnehmende aus zeitlichen, gesundheitlichen o. ä. Gründen nicht in Präsenz teilnehmen können, so besteht die Möglichkeit, alternativ online über die vhs.cloud dem Unterricht zu folgen.

YOU would love to, YOU badly need, YOU have already wanted to refresh your English for such a long time? If only ONE part of this first sentence is true for you, this course is YOUR course! NOW! In a motivating learning atmosphere, you can enjoy a wide-ranging mix of conversation activities, interesting texts and facts, songs, seasonal „specials“ as well as ready-made grammar basics.

Lehrmaterialien werden zu Beginn des Kurses besprochen.

Letter

Di., ab 17.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 133 €
Birgit Neuwirth

72450L

Englisch B1/B2

Speaking English is fun!

In this course conversation activities and listening exercises will help you to deepen and expand your usage of the English language

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben

Empelde

Mo., ab 13.04.26, 10:00 - 11:30 Uhr,
11 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 97,80 €

72451R

Englisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Englisch B2 - conversation and discussion

(1 mal im Monat)

Our topics range from the light-hearted to the more serious, and you are invited to share your experiences and opinions with the other learners. Your contribution matters! Conversation activities and listening exercises will help you expand your active vocabulary, improve your fluency and increase your understanding and usage of the English language.

Springe

Sa., 07.02., 07.03., 11.04., 09.05. u.
06.06.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 71 €
Judith Daniels

72450S

Englisch B2 - conversation and discussion

Our topics range from the light-hearted to the more serious, and you are invited to share your experiences and opinions with the other learners. Your contribution matters! Conversation activities and listening exercises will help you expand your active vocabulary, improve your fluency and increase your understanding and use of the English language.

In the first lesson material and books will be discussed.

Barsinghausen

Mi., ab 04.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 106,60 €
Renate Schellhaus

72452B

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

English B2 - conversation

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Konversation, Textarbeit zu aktuellen Themen und Auffrischung grundlegender Grammatik.

Barsinghausen

Do., ab 05.02.26, 09:30 - 11:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 106,60 €
Renate Schellhaus

72453B

Englisch C1

Die Stufe C1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.

Englisch C1

You would like to improve your basic knowledge of the English language and are not afraid of taking part in a conversation.

On Point C1, Klett Verlag,
etwa ab Lektion 1

Wennigsen

Di., ab 10.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, Wir in Wennigsen,
Seminarraum,
Gebühr: 133 €
Catherine Hodgson

72510W

Was ist ein „online Kurs“?

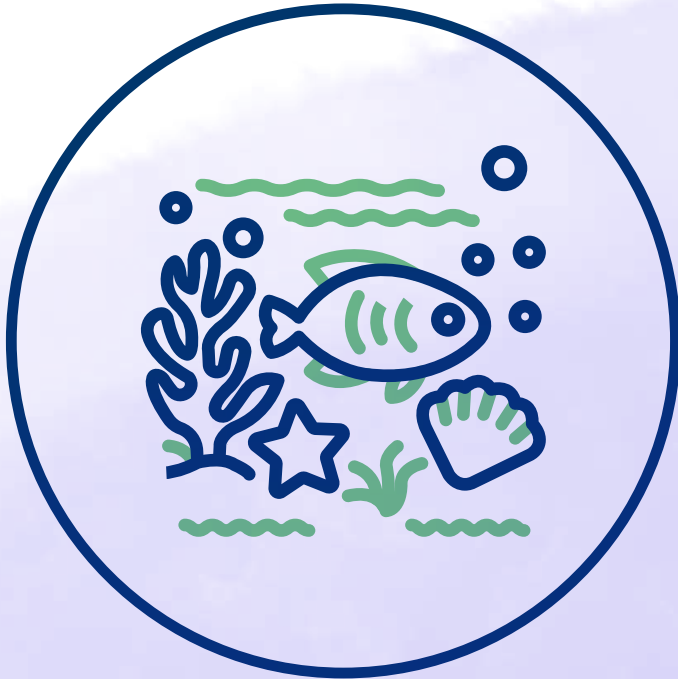
Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

MeerWert durch Farbe – Kunst für lebendige Gewässer



In diesem Projekt gestalten Schüler*innen des Otto-Hahn-Gymnasiums ab Jahrgangsstufe 5 eigene Pflasterkunstwerke zum Thema „MeerWert durch Farbe – Kunst für lebendige Gewässer“.

Springe

Do., 30.04., Di., 12.05., Mi., 27.05. u.
Fr., 19.06.26, 07:45 – 13:00 Uhr,

Anja Rommerskirchen/Anna Hammer/
Christina Heinrichs 25130S

An drei Projekttagen werden von regionalen Künstlerinnen verschiedene Maltechniken vermittelt und vertieft. Die ersten beiden Tage finden im OHG statt, am dritten Tag wird das fertige Kunstwerk während des Wochenmarktes in der Fußgängerzone in Springe umgesetzt.

Der Kurs bietet Raum für gemeinschaftliches, künstlerisches Schaffen, Reflexion und Engagement!

Sie haben Interesse an kreativen Projekten mit Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen:



IN KOOPERATION MIT DEM

OTTO-HAHN-GYMNASIUM SPRINGE
Qualitätsschule im Grünen

Kontakt: Christina Heinrichs
Christina.Heinrichs@@vhs-cl.de

FRANZÖSISCH



Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen.

Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs

3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,90 €	8,20 €	6,60 €	5,60 €

Kosten pro UE pro 45 Minuten

Französisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Französisch A1.1 von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene französische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt. Bitte machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Barsinghausen

Mo., ab 09.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 53,80 €
Lea Grothe

73112B

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer*innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werden.

BU

Französisch zum Kennenlernen

Einfach ausprobieren für Anfänger oder nicht, alle heißen Bienvenue. Vorurteile abbauen und Kulturelles Sprachgefühl entwickeln.

Französisch ist eine schöne Sprache, aber schwer!? Stimmt es wirklich. Lernen wie Kinder mit Spaß und Experimentieren ist die Antwort.

Schritt für Schritt – pas à pas – wird jeder individuell herangeführt und das Sprachgefühl mit Freude aktiviert.

All dein Wissen – bewusst oder nicht – wird eingebunden. Danach werden wir gemeinsam deinen Weg für die weitere Reise herausfinden.

Komm vorbei und probiere es aus: Französisch mit Kreativität und Laissez-Faire. Melde dich jetzt für unseren Schnuppertag an!

Dieser Schnupperkurs kann schon mit 5 Teilnehmenden stattfinden und kann bei Bedarf verlängert oder wiederholt werden

Springe

Sa., 28.02.26, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 55,80 €
Patrice Gouraud

73110S

Französisch A1.1 – Intensivlernwoche

BU

Bildungsurlaub in Teilzeit

Sie möchten aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Französisch lernen und verfügen bereits über minimale Kenntnisse im Anfängerbereich? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, vier Halbtage lang in die französische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Dabei erwerben Sie Grundkenntnisse für: Sich in der Stadt bewegen bzw. einkaufen im Supermarkt oder Wochenmarkt, nach dem Weg fragen, einen Arzt oder Apotheker aufsuchen.

Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und themenzentriert aufbereitet. Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialgebühr in Höhe von max. 3 € pro Tag an, die direkt an die Kursleiterin zu entrichten ist.

Barsinghausen

Mo., 06.07. - Fr., 10.07.26,
10:00 - 14:45 Uhr, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 214 €
Nathalie Fortunato

73111B

Französisch A1.3

In diesem Kurs wird die französische Sprache von Grund auf erlernt. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben oder in früherer Zeit einmal Französisch gelernt haben aber noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Voyages neu A1, Kurs und Übungsbuch, Klett, ab Lektion 5

Gehrden

Mi., ab 11.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 53,80 €
Evelyne Zittel

73130G

Voyages neu A1, Band 1,
etwa ab Lektion 6/7

Wennigsen

Mi., ab 11.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 106,60 €
Lea Grothe

73131W

Französisch A1.4

Kommen Sie, wir setzen unseren Kurs fort, in dem Sie in einem anpassenden Tempo lernen. Der Unterricht findet regelmäßig statt und Sie können die Sprache, die Grammatikgrundlagen wie das passé composé, futur weiter lernen. Am Ende von Niveau A1 werden Sie in der Lage sein, sehr einfache Gespräche zu führen (z. B. über Ihre Herkunft, Ihre Familie, Ihren Beruf), Fragen zu stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, in der Stadt usw.), einfache Wegbeschreibungen zu geben, wird kein Problem mehr sein!

Die Kursleiterin ist Französin und freut sich darauf, Sie auf Ihrem Lernweg zu begleiten. Kurs geeignet für Einsteiger mit Vorkenntnissen oder mindestens 1 Jahr Französisch.

Rencontres en français A1 Klett - ISBN
978-3-12-529647-3 ab circa Lektion 10

Barsinghausen

Fr., ab 20.02.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 191,80 €
Nathalie Fortunato

73140B

Französisch A1.4

Es werden alltägliche Sprachsituationen erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Voyages neu A1, Kurs und Übungsbuch, Klett, ab Lektion 9/10

Springe

Do., ab 12.02.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 109 €
Evelyne Zittel

73140S

Déjà-vu Auffrischkurs A1-A2

Le nouveau cours de
rafraîchissement est arrivé –
Ein Wiedersehen mit Französisch

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Lernende, die bereits Grundkenntnisse haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Systematische Wiederholung von Wortschatz und Grammatik immer verknüpft mit aktuellen Themen der frankophonen Welt. Endlich Kommunikation mit Struktur und Spaß.

Es wird mit dem neuen Lehrwerk von Klett „Déjà-vu“ gearbeitet

Springe

Sa., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05. u.
13.06.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 67 €
Patrice Gouraud

73150S



Weitere Angebote

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

Französisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen mit einfachen Sätzen Ihre Familie und andere Leute, Ihre Ausbildung und Ihre Arbeit zu beschreiben, kurze Gespräche über vertraute Dinge zu führen, einfache E-Mails zu schreiben, beim Reisen um Informationen zu bitten und sich über Ereignisse auszutauschen.

Französisch A2.1

Es werden alltägliche Sprachsituationen erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Voyages neu A2 ab Lektion 1

Gehrden

Mo., ab 02.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
9 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 80,20 €
Margrit Jankowski

73210G

Französisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Anfängerbereich

Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt und das Wissen wird in Anwendung vertieft, wiederholt und erweitert.

Voyages Neu A2, Kurs und Übungsbuch,
Klett Verlag ab Lektion 9/10

Springe

Do., ab 12.02.26, 14:15 - 15:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 109 €
Evelyne Zittel

73240S

Französisch Freestyle

Niveau A2-B1

Dans ce cours de français flexible et interactif, vous choisissez les thèmes qui vous intéressent ! Que ce soit la conversation, la grammaire, le vocabulaire ou la culture francophone, nous adaptons le contenu à vos besoins. À travers des exercices variés et des supports authentiques, vous progressez du niveau A2 - B1 dans une ambiance détendue et conviviale.

Springe

Mo., 16.02., 23.02., 02.03.,
09.03., 16.03., 13.04., 20.04., 27.04.,
04.05., 11.05.26, 17:45 - 19:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 89 €
Corinne Petersen

73250S

Französisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Französisch Wiederholung A2/B1

Sie suchen einen Wiedereinstieg in die französische Sprache auf einem guten Anfängerniveau und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Grundkenntnisse auf dem A2 Niveau werden vorausgesetzt. In diesem Kurs wird Ihre Sprachkompetenz mit dem Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache gefestigt und weiterentwickelt. Grammatikübungen unterstützen den Prozess.

Kein Kurs am 06.05.26.

Barsinghausen

Mi., ab 11.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 124,20 €
Ralf Bodmann

73331B

Französisch B1.3

Dieser Kurs dient dazu, Kenntnisse der französischen Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern, um unterwegs und im Alltag die Voraussetzungen für eine einfache Verständigung zu schaffen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Voyages neu B1, ab Lektion 6

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr,
9 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 80,20 €
Margrit Jankowski

73330G

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

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

Bitte machen Sie einen Einstufungstest
auf unserer Homepage www.vhs-cl.de
und lassen Sie sich gerne beraten.



Französisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Französisch B2 –Table ronde

Le cours de conversation s'adresse à des personnes

francophiles qui souhaitent discuter de l'actualité en France et en Europe et réviser des points de grammaire.

Gehrden

Mi., ab 11.02.26, 10:45 - 12:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 106,60 €
Evelyne Zittel

73450G

Französisch B2 – „Forum Francoscopie“ conversation, communication et débat

„Francoscopie“ sur des sujets d'actualité: société, famille, travail, consommation, environnement, économie, sport etc... Les thèmes préparés à l'avance permettent à chaque participant de mettre en pratique ses connaissances, révision ou nouvel apprentissage, d'améliorer sa communication et son expression en français, de découvrir la France actuelle et ses valeurs et de mieux comprendre nos voisins de l'Hexagone.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Es entstehen 3 € pro Teilnehmenden, die direkt zu Kursbeginn an den Dozenten zu entrichten sind.

Springe

Sa., 14.02., 14.03., 11.04.26, 09.05.26,
13.06.26, 14:00 - 16:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 67 €
Patrice Gouraud

73450S

Französisch C1

Die Stufe C1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.

Französisch C1 – Français avancé

Ce cours s'adresse à des participants qui ont un bon niveau de langue et qui sont donc en mesure de discuter et d'analyser les livres en français que nous lisons en intégralité.

Nous lisons 1 œuvre par semestre. 5 rencontres sont prévues ce semestre.

Springe

Der Kursbeginn wird später bekanntgegeben 09:00 - 10:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 45 €
Suzanne Hofmann

73520S

ITALIENISCH



Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen.

Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs

3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,90 €	8,20 €	6,60 €	5,60 €

Kosten pro UE pro 45 Minuten

Italienisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Italienisch A1.1 von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene italienische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Empelde

Mi., ab 11.03.26, 09:30 - 11:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 89 €
Gabiella Ratano

74111R

Italienisch A 1.1

Hybrid im wöchentlichen Wechsel von Präsenz- und Onlineveranstaltung



In diesem Kurs sollen die wichtigsten Alltagssituationen und Grundstrukturen der Grammatik vermittelt werden und wir wollen schnell angstfrei ins Sprechen kommen. Fehler sind Schritte auf dem Weg zur Perfektion und erforderlich, weil Menschen daraus lernen (manchmal). Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die Lust haben diese schöne Sprache zu umarmen und mit ihr spielerisch umzugehen.

Wir werden uns einander vorstellen, nach Herkunft, Arbeit, Wohnort, Befinden fragen, in der Bar im Restaurant bestellen und zahlen können, einfache Fragen stellen und Antworten darauf verstehen. Natürlich schauen wir uns Präsens, Artikel, Zahlen und die Pluralbildung der Haupt- und Eigenschaftsworte an. Von Anfang an liegt der Schwerpunkt auf der Sprechkompetenz.

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 20:00 - 21:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Giuseppe Vaccaro

74110G

Italienisch A1.2

Hybrid im wöchentlichen Wechsel von Präsenz- und Onlineveranstaltung



Die bisherigen Strukturen werden wir vertiefen (Gegenwart, bestimmter und unbestimmter Artikel, Zahlen, sich vorstellen, nach Befinden erkundigen). Als Neues schauen wir auf den Singular und Plural von Nomen und Adjektiven, den Modalverben und der Schreibweise zu (Karman Ghia oder Karman Gia), Datumsangabe und den Wochentagen, der Verschmelzung von Präpositionen mit dem Artikel zu und verbinden sie, wie immer, mit Situationen und Dialogen zum praktischen Sprechen.

Con piacere nuovo A1

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 18:15 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €
Giuseppe Vaccaro

74121G

Immer aktuell im Internet:

Das VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR- scannen



Italienisch A1.3

Italienisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Es werden alltägliche Sprachsituationen und Grammatik erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Folgetermine nach dem 07.02.2026 werden noch geklärt.

Con piacere nuovo A1, Klett Verlag ab Lektion 7

Wennigsen

Sa., ab 07.02.26, 10:30 - 12:45 Uhr,
4 Termine, Wir in Wennigsen,
Seminarraum,
Gebühr: 55 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74131W**

Italienisch A1.4

Sie möchten Italienisch lernen und haben nur geringe Vorkenntnisse im Anfängerbereich, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag ab Lektion 9 und Wiederholungen

Springe

Di., 17.02., 24.02., 03.03.,
10.03., 17.03., 14.04.,
21.04., 28.04., 05.05., 12.05.26,
17:45 - 19:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 89 €
Corinne Petersen

74140S

Italienisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Italienisch A2.4

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Italienischkenntnisse im Anfängerbereich aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt. Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Eigene Materialien/Lektüre

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 136 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74240G**

Italienisch A2.4

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Italienischkenntnisse im Anfängerbereich aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt. Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Es wird mit freien Materialien sowie einer Lektüre gearbeitet.

Gehrden

Mo., ab 02.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 136 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74241G**

Italienisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Italienisch B1.1

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse im Anfängerbereich? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 2

Gehrden

Fr., ab 06.02.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 136 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74310G**

Italienisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

**Italienisch B2
Conversazione facile**

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Konversation, Textarbeit zu aktuellen Themen und Auffrischung grundlegender Grammatik. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert. Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 136 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74450G**

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.

**Was ist ein „Hybridkurs“?**

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.



SPANISCH



Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen.

Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs

3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,90 €	8,20 €	6,60 €	5,60 €

Kosten pro UE pro 45 Minuten

Spanisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Spanisch A1.1 von Anfang an – für die Ferien

Dieser Kurs bietet Ihnen einen intensiver Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag

Springe

Mo., 23.03. - Fr., 27.03.26,
16:00 - 18:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 67 €
Silvina Gath

76110S

Spanisch A1.1 von Anfang an

BU

Intensivkurs/Bildungsurlaub in TZ

In diese Intensivkurs / Bildungsurlaub entwickeln Sie Ihre Spanischkenntnisse von Anfang an. Alltagssituationen meistern, Fragen zur eigenen Person beantworten, unterwegs sein - all dies trainieren Sie in dieser Woche. Grammatikstrukturen werden erlernt, wiederholt und gefestigt und mit Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. Zusätzlich wird ein Einblick in die Kultur spanischsprachiger Länder gegeben. Der Unterricht besteht aus Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Ein Intensivkurs ist ein guter Start, um zukünftig mehr Spanisch zu lernen. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben und den Kurs als Intensivkurs besuchen möchten. Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Letter

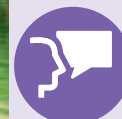
Mo., 09.02. - Fr., 13.02.26,
09:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €
Elsa Cuevas de Schanklies

76150L





Die gotische Kathedrale und das mittelalterliche La Seu auf den Inseln Palma de Mallorca, Spanien



Spanisch A1.2

Intensivkurs/Bildungsurlaub
am Vormittag in TZ

BU

In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie Ihre Spanischkenntnisse aus dem Anfängerbereich weiter. Alltagssituationen meistern, Fragen zur eigenen Person beantworten, auf Reisen unterwegs sein – all dies trainieren Sie in dieser Woche. Grammatikstrukturen werden wiederholt, erlernt und gefestigt und mit Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben und in einem Intensivkurs lernen möchten. Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Letter

Mo., 16.03. - Fr., 20.03.26,
09:00 - 12:15 Uhr, 5 Termine,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 155,50 €

Elsa Cuevas de Schanklies

76120L

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werden.

BU

Spanisch A1.2

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag

Springe

Fr., ab 13.02.26, 08:45 - 10:15 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Silvina Gath

76120S

Spanisch A1 Auffrischung

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con gusto nuevo A 1, ab Lektion
Klett Verlag

Springe

Do., ab 12.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Silvina Gath

76150S

Spanisch A1 Wiederholung und Festigung

Intensivseminar

Sie wollen weiter Spanisch weiter lernen oder wiederholen, dann kommen Sie zu diesem Auffrischkurs. Wir werden an der Kommunikation mit typischen Alltagssituationen arbeiten: Einkaufen auf dem Markt, Bestellen im Restaurant, Beschreiben eines Weges.

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag
Lektion 1-9

Springe

Mo., 30.03. - Do., 02.04.26,
09:00 - 12:15 Uhr, 4 Termine,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 71,40 €
Silvina Gath

76180S

Spanisch A1 Wiederholung und Festigung

Intensivseminar

Sie wollen weiter Spanisch weiter lernen oder wiederholen, dann kommen Sie zu diesem Auffrischkurs. Wir werden an der Kommunikation mit typischen Alltagssituationen arbeiten: Einkaufen auf dem Markt, Bestellen im Restaurant, Beschreiben eines Weges.

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag
Lektion 1-9

Springe

Mo. 17.08. - Fr., 21.08.26, 10:15 - 11:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 45 €
Silvina Gath

76190S

Spanisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Spanisch A2.1

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf Niveau A1

In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse aus dem A1-Niveau auf und setzen den Lernweg mit neuen spannenden Themen aus A2 fort. Ziel ist es, sich im Alltag immer sicherer auf Spanisch verständigen zu können – mit Freude am Lernen und vielen Gelegenheiten zum Sprechen!

Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Letter

Fr., ab 13.02.26, 10:00 - 11:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 124,20 €
Maria del Mar Herrero Pleite **76210L**

Spanisch A2.1

Voraussetzung: geringe Spanischkenntnisse im Anfängerbereich

In diesem Kurs sind Sie dann genau richtig, wenn Sie bereits über geringe Kenntnisse im absoluten Anfängerbereich verfügen. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con gusto nuevo A 2, Klett Verlag ab Lektion

Springe

Do., ab 12.02.26, 15:50 - 17:20 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,40 €
Silvina Gath **76210S**

Spanisch A2.2

Kleingruppe

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesem Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con gusto nuevo A2, ab Unidad 3,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Barsinghausen

Mo., ab 09.02.26, 17:00 - 18:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 99,40 €
Sarah Schorr **76212B**

**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

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





Malaga Kathedrale der Menschwerdung bei Sonnenuntergang, Spanien, 123rf

Spanisch A2.2 Wiederholung und Wiedereinstieg

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf A1 Niveau.

Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse haben oder in früherer Zeit einmal Spanisch gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wissen wird in diesem Kurs wiederholt, trainiert und weiterentwickelt. Es werden alltägliche Sprachsituationen und Grammatik erlernt, wiederholt, vertieft und weiter entwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können.

Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 2, Klett Verlag, etwa ab Lektion 7

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 133 €

Nathaly Rodriguez-Kromke **76220G**

Spanisch A2.3

Voraussetzung: Spanischkenntnisse im Anfängerbereich

In diesem Semester werden wir die Grammatik der Stufe 1 vertiefen und wir werden Texte lesen, die im Buch enthalten sind.

Bitte zu Kursbeginn 5€ für Materialien an die Dozentin entrichten.

Barsinghausen

Mi., ab 18.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 136 €

Lucila Hartmann **76231B**

Spanisch A2.3 mit Muße

Con Gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 11

Barsinghausen

Fr., ab 20.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 136 €

Lucila Hartmann

76223B

Spanisch A2 Wiederholung und Festigung

Intensivseminar

Sie haben schon einige Zeit Spanisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden?

Sie wiederholen und erweitern in kurzer Zeit die wichtigsten sprachlichen und grammatikalischen Grundlagen.

Sie sprechen über interessante Themen und über Ihre Interessen, Meinungen und Erfahrungen.

Con Gosto A2, Band 2, Klett Verlag

Springe

Mo., 17.08. - Fr., 21.08.26,
08:30 - 10:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 45 €

Silvina Gath

76250S

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Spanisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Spanisch B1.2

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten im B1 Bereich trainieren sich spontan und fließend zu verständigen, aktiv an Diskussionen mit Muttersprachlern teilzunehmen und eigene Ansichten zu begründen und zu verteidigen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen.

Perspectivas YA B1, ab Lektion 5

Barsinghausen

Mi., ab 18.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 136 €

Lucila Hartmann

76350B

Spanisch B1 Wiederholung & Festigung

Lo más importante es hablar! Aparte de la conversación libre repetiremos y ampliaremos la gramática. Nos ayudarán diferentes textos y una lectura fácil.

Seelze

Di., ab 03.02.26, 16:45 - 18:15 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 133 €

Almut Krüger-Sukdolak

76351L

WEITERE FREMDSPRACHEN

ARABISCH

Arabisch A2.1

Kleingruppe

Bereits Gelerntes wird wiederholt und gefestigt und mit Redemitteln und Wortschatz für den u.a. Aufenthalt in einem arabischen Land vertieft. Arabische Schrift sollte beherrscht sein. Neue Teilnehmer*innen sind herzlichen Willkommen.

Kalamuna A2, Hueber

Empelde

Do., ab 05.02.26, 16:30 - 18:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 216 €
Thérèse El Saadi

78114R

Arabisch – Crashkurs- Schnupper- Wochenende für medizinisches Fachperson

Kommunikation, die ankommt!
Sie arbeiten im Gesundheitswesen und begegnen immer wieder arabischsprachigen Patientinnen und Patienten? Dann ist dieser praxisorientierte Sprachkurs genau das Richtige für Sie! Ob in der Pflege, in der Notaufnahme oder im Sprechzimmer – wir machen Sie fit für die wichtigsten Situationen im medizinischen Alltag. Und das Beste: Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse!

Was Sie erwartet:

Begrüßung, Anamnese, Notfälle, Behandlungsanweisungen – Sie lernen, was Sie im Berufsalltag wirklich brauchen. Kulturelles Feingefühl inklusive. Verständnis für das, was unausgesprochen mitschwingt: Kommunikationsstile, kulturelle Gepflogenheiten und vermeidbare Missverständnisse. Interaktiv & praxisnah.

Kein trockener Frontalunterricht! Stattdessen: Dialoge, Simulationen, praxisnahe Szenarien – lebendig, abwechslungsreich und direkt umsetzbar.

Maßgeschneidert fürs Gesundheitswesen: Ob Pflegekraft, MFA oder Ärztin: Dieser Kurs wurde speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt.

Mit dem Ziel:

Mehr Sicherheit, bessere Verständigung und professionellere Versorgung – machen Sie Sprache zur Brücke. Sprechen Sie mich auch gerne für eine Fortsetzung an:

Christina Heinrichs

E-Mail: christina.heinrichs@vhs-cl.de

Maßgeschneidert fürs Gesundheitswesen: Ob Pflegekraft, MFA oder Ärztin: Dieser Kurs wurde speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt (Mindestteilnehmerzahl 7).

Wählen Sie zwischen 1-tägigen bis 5-tägigen Workshop-Tagen, wobei eine Kombination aus Präsenz- und Online-Unterricht möglich ist.

Der Kurs umfasst praxisorientierte Übungen, Rollenspiele und gezielte Sprachübungen.

Barsinghausen

Sa., 25.04. u. So., 26.04.26,
10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 95 €
Thérèse El Saadi

78100B

Arabisch im Einsatz – Klar. Praktisch. Einsatznah. Für Sicherheitskräfte und Verwaltungsmitarbeitende, am Wochenende

Möchten Sie Ihre Einsätze noch professioneller und sicherer gestalten? Unser speziell konzipierter Arabisch-Kurs richtet sich praxisorientiert an Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte, Sicherheitskräfte sowie Verwaltungsmitarbeitende – und das ganz ohne Vorkenntnisse in der arabischen Sprache.

Kursinhalte:

Praktische Kommunikationsfähigkeiten für die Durchführung von Kontrollen, Befragungen, Notfällen und Konfliktlösungen etc..

Kulturelle Einblicke in die Besonderheiten der arabischen Kommunikation, um ein tieferes Verständnis für interkulturelle Interaktionen zu entwickeln.

Besondere Vorteile:

Direkter Bezug zur Arbeit von Sicherheitskräften und Einsatzkommunikation – praxisorientiert und zielgerichtet.

Fokus auf die Verwendung von Arabisch ohne Schrift (Umschrift), speziell für den praktischen Einsatz.

Förderung interkultureller Kompetenz zur verbesserten Kommunikation im Berufsalltag.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre praxisorientierten Kommunikationsfähigkeiten auf Arabisch zu erweitern und Ihre Einsatzsicherheit zu erhöhen.

Sprechen Sie mich auch gerne für eine Fortsetzung an:

Christina Heinrichs,

E-Mail: christina.heinrichs@vhs-cl.de

Maßgeschneidert für Sicherheitskräfte im flexiblen Lernformat. Dieser Kurs wird speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt (Mindestteilnehmerzahl 7). Wählen Sie zwischen 1-tägigen bis 5-tägigen Workshop-Tagen, wobei eine Kombination aus Präsenz- und Online-Unterricht möglich ist.

Der Kurs umfasst praxisorientierte Übungen, Rollenspiele und gezielte Sprachübungen.

Barsinghausen

Sa., 30.05. u. So., 31.06.26,
10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 95 €
Thérèse El Saadi

78101B

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

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

DÄNISCH**Dänisch A2**

Dänisch wird auf A2 Niveau gelernt, wiederholt und vertieft. Falls die Teilnehmenden individuelle Wünsche haben, z.B. zu aktuellen Themen, wäre das auch möglich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Så kan du lære det. Verlag: Gyldendal, ca. ab Kapitel 6

Gehrden

Mi., ab 11.02.26, 18:30 - 20:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 95 €
Bente Liedtke

78240G

Copenhagen skyline featuring the iconic little mermaid statue, ai generated

ISLÄNDISCH**Isländisch für fortgeschrittene Anfänger*innen**online in der **vhs.cloud**

Unsere Kursleitung lebt in Reykjavik und ist eine isländische Muttersprachlerin. Sie vermittelt neben den Sprachkenntnissen Eindruck von der Geschichte und Kultur des Landes. Sie vertiefen Sprachkenntnisse im fortgeschrittenen Anfängerbereich. Grammatikstrukturen werden wiederholt, erlernt, gefestigt und erweitert und mit Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. Dieser Kurs ist zur Zeit als Einzelunterricht geplant, aber neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Die Gebühr wird entsprechend angepasst. Voraussetzung: Vorkenntnisse im fortgeschrittenen Anfängerbereich

vhs.cloud

Fr., 16.01., 13.02., 27.02., 13.03.,
10.04. u. 24.04.26, 10:00 - 12:30 Uhr,
Gebühr: 585 €

Sólveig Thoroddsen Jónsdóttir **78301B****RUSSISCH****Russisch A1.1 von Anfang an – erstes Kennenlernen**

Dieser Kurs bietet einen zügigen Einstieg in das gesprochene Alltagsrussisch und die kyrillische Schrift. Der Kurs vermittelt nicht nur einen Einblick in die russische Sprache, sondern auch interessante Informationen über die Traditionen und den Alltag in den Ländern, wo Russisch gesprochen wird. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe ab 5 Teilnehmende statt.

In diesem Kurs wird mit Kopien gearbeitet. Eine Fortführung ist möglich.

Springe

Mi., ab 03.06.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 55,80 €
Alina Chumachenko

75110S**Russisch A1.3**

Dieser Kurs ist für alle die schon einmal Russisch gelernt haben und bietet einen zügigen Einstieg in das gesprochene Alltagsrussisch und die kyrillische Schrift. Im Vordergrund steht das freie Sprechen und das Erlernen der Schrift. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

MOCT 1 A1-A2 Aktualisierte Ausgabe,
Russisch für Anfänger, Klett Verlag

Springe

Mi., ab 21.01.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 133 €
Alina Chumachenko

75130S**Was ist ein „online Kurs“?**

Alle Teilnehmer*innen lernen online.

**Was ist ein „Hybridkurs“?**

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online.



Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

POLNISCH

Polnisch A1.1 – von Anfang an

online in der vhs.cloud



Dzien dobry! Entdecken Sie die faszinierende Welt der polnischen Sprache! Unser Kurs richtet sich an alle, die ohne jegliche Vorkenntnisse in die Sprache unserer östlichen Nachbarn einsteigen möchten. Sie lernen die Grundlagen der polnischen Aussprache und des Alphabets kennen, eignen sich erste Wörter und Phrasen für den Alltag an und üben einfache Dialoge für Begrüßung, Einkauf und Restaurant. Dabei erhalten Sie auch spannende Einblicke in die polnische Kultur und Traditionen und können alles in praktischen Übungen in entspannter Atmosphäre vertiefen. Machen Sie den ersten Schritt und lernen Sie eine Sprache, die von über 40 Millionen Menschen gesprochen wird. Keine Sorge vor der vermeintlichen Schwierigkeit – mit der richtigen Methode und viel Spaß geht alles leichter! Do zobaczenia!
Kein Unterricht am 16.02.26.

Razem neu, ab Lektion 1

vhs.cloud

Mo., ab 02.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
13 Termine,
Gebühr: 171,60 €

Dr. Monika Barwinska-Moll

78502B

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1.2

Die Niederlande sind ein beliebtes Nachbarland – Grund genug, sich mit Sprache und Kultur vertraut zu machen. In diesem Kurs erwerben Sie erste Kenntnisse für Alltag und unterwegs: Begrüßung, Vorstellung, Zahlen, Essen & Trinken, Wegbeschreibung u.v.m. Mit einfachen Dialogen, Hör- und Sprechübungen lernen Sie praxisnah und lebendig. Die Nähe zur deutschen Sprache erleichtert den Einstieg. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und legt den Grundstein fürs weitere Lernen.

Am 13.04. sowie in den Ferien findet kein Unterricht statt

Wir arbeiten mit dem Buch „Goed idee! A 1“ ab Lektion 3

Springe

Mo., ab 09.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 106,60 €

Renate Beblo

78520S

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1.1 von Anfang an

Heute gilt Portugiesisch als Weltsprache. Es wird von über 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Dieses Kurs ist für Interessierte mit sehr wenigen Kenntnissen der portugiesischen Sprache geeignet. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt. Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft und wiederholt.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Springe

Mi., ab 04.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 53,80 €

Sonia Maria Braulio Borchers

78610S

Portugiesisch A1.1 Fortsetzung

Heute gilt Portugiesisch als Weltsprache. Es wird von über 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Dieses Kurs ist für Interessierte mit sehr wenigen Kenntnissen der portugiesischen Sprache geeignet. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft und wiederholt.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Springe

Mi., ab 15.04.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 89 €

Sonia Maria Braulio Borchers

78615S

Portugiesisch B1

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Kenntnisse im Anfängerbereich aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert. Es werden alltägliche Sprachsituationen behandelt. Kleingruppe mit 4 Teilnehmende

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Springe

Do., ab 12.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 197,80 €

Sonia Maria Braulio Borchers

78650S

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

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

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

GEBÄRDENSPRACHE

Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache – Teil 1

Schnuppern Sie unverbindlich in die Grundlagen Deutschen Gebärdensprache (DGS) hinein. Wir erkunden gemeinsam die Basissprache der gehörlosen Menschen mit eigenständiger Grammatik und Linguistik und die Körpersprache, die einen Teil der Gebärdensprache darstellt.

Barsinghausen

Sa., 11.04.26, 10:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 62,80 €
Claudia Kraupner

78951B**Deutsche Gebärdensprache – Teil 2**

Für Teilnehmende der ersten Einheit zur Wiederholung des erlangten Wissens und zum Ausbau des Vokabulars in der Deutschen Gebärdensprache sowie mit praktischen Übungen. Bitte bringen Sie die Unterlagen von DGS 1 mit.

Barsinghausen

Sa., 18.04.26, 10:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 62,80 €
Claudia Kraupner

78952B**Deutsche Gebärdensprache – Teil 3**

Ein „Gebärdenfrühstück“ für Teilnehmende der Kurse DGS 1 und 2. Wir haben viel gelernt und nun wiederholen und festigen wir unser Wissen mit Übungen und Unterhaltung aus dem Alltag bei selbst mitgebrachten Speisen und Getränken in lockerer Atmosphäre. Bitte bringen Sie auch für diese Veranstaltung Ihre Unterlagen aus DGS1 und 2 mit.

Barsinghausen

Sa., 25.04.26, 10:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 62,80 €
Claudia Kraupner

78953B

KOCHEN & SPRACHE

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Nächste Station: Fattah, ein Genuss der Levante, der auf orientalischen Brunches nicht fehlen darf!

Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Sprachenreise und lassen Sie sich von den Aromen des Orients verzaubern! Diesmal geht es nach Damaskus, wo das traditionsreiche Gericht Fattah seinen Ursprung hat. Heute ist es in der gesamten Levante ein echter Klassiker. Knuspriges Fladenbrot, zarte Kichererbsen, eine cremige Joghurt-Tahina-Soße, frische Kräuter, Olivenöl und geröstete Nüsse: Schicht für Schicht entsteht ein Gericht, das Herz und Sinne gleichermaßen anspricht – wahlweise vegetarisch

oder mit feiner Fleischvariation.

Neben der Zubereitung erfahren Sie spannende Hintergründe zu Küche, Kultur, Geschichte und Sprache meiner Heimatregion.

Bitte bei der Anmeldung angeben: vegetarisch oder fleischhaltig.

Lebensmittelbeitrag: 12 € (vegetarisch) / 15 € (mit Hackfleisch), wird vor Ort eingesammelt.

Bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit ist der Lebensmittelbeitrag dennoch fällig.

Bitte mindestens drei Vorratsbehälter mitbringen.

Barsinghausen

Sa., 06.06.26, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 50 €
Thérèse El Saadi

92500B

Therese El Saadi, Arabisch



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Eröffne anderen
Perspektiven.

AKTIV & GESUND



Pädagogische Leitung

Nadja Heinrichs

Telefon 05105 5216-31

nadja.heinrichs@vhs-cl.de



Sports & more

Franziska Hase

Telefon 05105 5216-22

franziska.hase@vhs-cl.de

Stressbewältigung	120
Entspannung	123
Psychische Gesundheit	126
Naturheilkunde	126
Gesundheit im Alter	127
Pilates	127
Yoga	128
Feldenkrais	133
Qi-Gong & Tai Chi	134
Sataiho	135
Gymnastik & Fitness	135
Rückengesundheit	136
Gesund erhalten	139
Aqua-Fitness	139
Tanz	140
Sports and More	141
Gesundheit & Ernährung	144
Kochen, backen & gesund genießen	146
Ökologie, Natur & Umwelt	150



„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veränderungen auf unserer Homepage www.vhs-cl.de oder rufen an.

Das Gesundheits- bildungsverständnis der VHS Calenberger Land

orientiert sich an der Ottawa Charta der WHO. Wir wollen unsere Teilnehmer*innen befähigen, sich selbst für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren, so dass eigenverantwortliches Handeln möglich ist: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und um andere sorgt.

Füreinander Sorge zu tragen, Ganzheitlichkeit und ökologisches Denken sind Kernelemente bei der Entwicklung von Strategien zur Gesundheitsförderung.“ (Ottawa Charta, WHO, 1986)

Wir verstehen Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum. Ziel ist das soziopsychosomatische Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern und immer wieder neu auszubalancieren. Achtsames Wahrnehmen der inneren und äußeren Prozesse erlaubt zielgerichtetes Handeln.

Gesundheitsbildung umfasst daher Informationen, körperliche, soziale, psychische und mentale Aspekte ebenso wie die Bereiche Kommunikation, Ernährung, Ökologie, Umwelt.

Gerade in der Coronazeit wurde deutlich, dass ganzheitliche Gesundheit von individuellen und komplexen systemischen Wirkzusammenhängen und Kontexten abhängig ist. Dabei sind viele Einflüsse auf die eigene Gesundheit nicht beeinflussbar. Gesundheit ist sowohl abhängig vom Lebensstil und Verhalten als auch von der direkten Umwelt, z.B. von Arbeitsplatzbelastungen sowie von der „Gesundheit“ unseres Planeten!

Die neuen Kernfragen der Gesundheitsbildung lauten: Wie können Menschen resilienter werden gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels und wie können Lebenswelten so gestaltet werden, dass wir den Klimaveränderungen begegnen können?

Unsere Angebote sind ausdrücklich frei von Heilsversprechen und/oder esoterischen Inhalten. Sie dienen der Prävention. Es handelt sich nicht um therapeutische Heilbehandlungen. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte vor Kursbeginn ihren Arzt.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Mehr Resilienz am Arbeitsplatz – mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

BU

In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich umfangreich mit dem Konzept der Resilienz im Beruf auseinander und lernen die einzelnen Schutzfaktoren kennen. Nach einem persönlichen Resilienzcheck steht die Stärkung der eigenen Widerstands- und Gestaltungskraft im Mittelpunkt und Sie entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan. Die Ideen und Ansätze werden auf die Umsetzung im (Arbeits-)alltag überprüft. Durch spielerisches Entdecken kann es zu komischen und berührenden Situationen kommen, die im freien Raum das Andere, Neue, Verrückte und Humorvolle an die Oberfläche kommen lassen. Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden die Woche ab. Bildungsurlaub 5 Tage. Der Bildungsurlaub findet im Hotel „Am Alten Strom“ in 18119 Warnemünde statt. Hier übernachten Sie auch. Die Gebühr von 969 € versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Einzelzimmer mit Frühstück. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Doppelzimmer wünschen.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich.

Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen. Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 16 € je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel.

Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird in 2026 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

Abmeldeschluss: 10.02.26, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Warnemünde

So., 22.03.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
Mo., 23.03., Di., 24.03., Mi., 25.03.,
Do., 26.03., 09:00 - 18:15 Uhr,
Fr., 27.03.26, 09:00 - 13:00 Uhr,
Hotel Am alten Strom,
Gebühr: 969 €
Susanne Heimes

261-22801B



Resilienz

Raus aus der Stresskurve: Resilienz und Gelassenheit im beruflichen Alltag

BU

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

Bildungsurlaub 5 Tage.

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

Die Gebühr von 969 € versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Einzelzimmer mit Frühstück. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Doppelzimmer wünschen. Wir fragen für Sie dann den aktuellen Doppelzimmerpreis beim Hotel an.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich.

Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen.

Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 16 € je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel.

Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird in 2025 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

Abmeldeschluss: 22.09.26, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Warnemünde

So., ab 01.11.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
6 Termine, Hotel Am alten Strom,
Gebühr: 969 €

Susanne Heimes

22801B



123rf byrdyak

Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln

BU

Die Quellen der Gesundheit umfassen die Themen: Mentale Einstellung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Ausdauer, Entspannung, Koordination und Ernährung. Es wird in die theoretischen Grundlagen der Salutogenese und in ein modernes Stressmanagement eingeführt. Der Umgang mit Stress, die Bedeutung der Körperwahrnehmung und Kommunikation stehen im Vordergrund, um gesundheitserzeugende Handlungsstrategien zu entwickeln. Die theoretischen Anteile werden konkret und praxisnah vermittelt. In der Praxis werden Möglichkeiten erlernt, anhand verschiedener Methoden, insbesondere Yoga und Progressive Muskelentspannung (PMR), zu entspannen und Kraft zu tanken. Der Schwerpunkt beim Üben der Asanas (Körperhaltungen) liegt bei den Sehnen Marmas.

Qualifikation Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Yoga Forum München absolviert.

Bitte mitbringen: Zwei Decken, warme bequeme Kleidung sowie Verpflegung und Getränke für die Pausen.

Abmeldeschluss: 20.02.26

Springe

Mo., 23.03. - Do., 26.03.26,
09:00 - 17:00 Uhr u. Fr., 27.03.26,
09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 315 €
Ruth Schütte

90100S

Abmeldeschluss: 01.06.26

Springe

Mo., 17.08. - Do., 20.08.26,
09:00 - 17:00 Uhr u. Fr., 21.08.26,
09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 315 €
Ruth Schütte

90105S

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werde.

BU



Resilienz als (wieder) berufstätige Eltern

Teilzeit BU

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Eltern und Care-verantwortliche Personen, die nach der Elternzeit wieder beruflich durchstarten und gleichzeitig familiäre Verantwortung tragen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Strategien, um berufliche und familiäre Anforderungen zu vereinbaren und dabei innere Stärke und Gelassenheit zu bewahren. Mit Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge erfahren die Teilnehmenden, wie sie die Natur als Kraftquelle nutzen können und im Alltag zur Ruhe kommen.

Zielgruppe:

Teilzeitbeschäftigte Eltern und Care-Verantwortliche, die Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und familiärer Verantwortung suchen.

Kursziele:

Resilienz und Stressbewältigung stärken
Die Natur als Ressource zur Kraftschöpfung nutzen

Balance zwischen beruflicher und familiärer Verantwortung finden

Emotionale Stabilität und Selbstwirksamkeit fördern

Arbeitsmethoden:

- Theorie-Impulse zu Resilienz und Achtsamkeit
- Praktische Übungen zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Naturraum
- Exkursionen und Achtsamkeit in der Natur
- Austausch und Vernetzung in der Gruppe

Format:

Präsenzkurs mit 5 Tagen à 4 UE, inklusive Exkursionen und einer virtuellen Nachbesprechung zur nachhaltigen Sicherung der Inhalte.

Wennigsen

Mo., 16.03. - Fr., 20.03.26,

09:30 - 13:00 Uhr,

Bredenbecker Scheune,

Wennigser Str. 15,

Gebühr: 127,50 €

Christina Specht

90100W

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werden.

BU



Springender Mann

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie – Gesundheitsprävention und Resilienzaufbau

BU

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie.

Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Inhalte und Übungen zum »Aufblühen statt Ausbrennen« zusammengetragen und weiterentwickelt. Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven. Inhaltliche Inputs wechseln mit Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe. Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Er richtet sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

Abmeldeschluss 17.07.26

Barsinghausen

Mo., 17.08. - Fr., 21.08.26,

09:00 - 14:30 Uhr,

VHS, Langenacker 38,

Gebühr: 295 €

Stefanie Lühje

94101B

RASMUS – Resilienztraining zur Stressbewältigung und innerer Stärke

NEU

RASMUS steht für Resilienz durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Dieses Training basiert auf wissenschaftlich fundierten Modellen der Resilienzförderung und vermittelt in kompakten sechs Stunden, wie innere Stärke gezielt entwickelt und im Alltag erhalten werden kann.

Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Veränderungen konstruktiv umzugehen. Du erfährst, wie du deine eigenen Ressourcen aktivierst, dich selbst besser regulieren kannst und Wege findest, schwierige Situationen mit mehr Gelassenheit zu meistern.

Die sieben Säulen der Resilienz werden praxisnah vermittelt und mit Methoden aus Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Stressbewältigung verbunden.

Mit kurzen Theorieimpulsen, Reflexionsübungen, Atem- und Körperwahrnehmung entsteht ein ganzheitliches Lernerlebnis, das nachhaltig wirkt. Du nimmst wertvolle Impulse mit, um dich selbst zu stärken.

Letter

Sa., 25.04.26, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Lange-Feld-Straße 12,

Gebühr: 48 €

Stefanie El Morabit

90200L

ENTSPANNUNG

MBSR – Mit Achtsamkeit zur Ruhe kommen

Im Alltag fühlen wir uns oft gehetzt, wie im Hamsterrad oder auf Autopilot gestellt. Dabei sehnen wir uns nach Ruhe und Wohlbefinden. Durch Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, achtsame Reise durch den Körper, achtsames Essen, sanfte Bewegungsübungen etc.) lernen wir, innezuhalten und zu uns selbst zurückzukommen. Wir nehmen deutlicher wahr, was im Hier und Jetzt in uns geschieht. Dies ist die Voraussetzung, um automatische Denk- und Verhaltensmuster nach und nach zu verändern, gelassener mit Belastungen umzugehen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen. Die positive Wirkung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis, insbesondere im Hinblick auf die Bewältigung von Stress und das Erreichen von mehr Wohlbefinden, ist wissenschaftlich belegt.

Ausrichtung:

Grundlagen, auch zur Auffrischung geeignet.

Qualifikation Dozent*in:

Die Kursleiter*in ist Diplom-Psycholog*in, MBSR-Lehrer*in („Mindfulness-Based Stress Reduction“ nach Prof. Dr. J. Kabat-Zinn, auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und MBCL-Lehrer*in („Mitfühlend leben“).

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, 2 Decken oder eine Decke und eine Gymnastikmatte, dicke Socken und einen Mittagsimbiss und Getränke.

Springe

Sa., 18.04.26, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 46,40 €
Kerstin Schlaugat

90301S

Autogenes Training – Schnupperkurs

NEU

Das autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die durch Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann. Das Verfahren basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Körper und Psyche in ständiger Wechselwirkung stehen und dass der Geist den Körper beeinflussen kann und umgekehrt. Teilnehmer erfahren in diesem Schnupper Kurs theoretische Grundlagen und erstes aufbauendes Üben, um die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Dieses regelmäßig durchzuführende Konzentrations-training nutzt die Kraft der Gedanken, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen und so selbst erzeugte körperliche und geistige Entspannung zu erreichen. Die Körperwahrnehmung wird hierzu auf Zustandsveränderungen in den Organfunktionen gerichtet. Der Zugang zum vegetativen Nervensystem, wird erreicht, indem man bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein richtet. Die aus sich selbst heraus erzeugte Beeinflussung ist eine wirksame Methode die körperliche Leistungsfähigkeit, die geistige Lebensqualität und die seelische Lebensfreude zu steigern.

Springe

Fr., ab 13.02.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 30 €
Stefanie Riemer

90400S

Autogenes Training – Grundkurs

NEU

Das autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die durch Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann. Das Verfahren basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Körper und Psyche in ständiger Wechselwirkung stehen und dass der Geist den Körper beeinflussen kann und umgekehrt. Teilnehmer*innen erfahren in diesem achtwöchigen Kurs durch aufbauendes Üben, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Dieses regelmäßig durchzuführende Konzentrations-training nutzt die Kraft der Gedanken, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen und so selbst erzeugte körperliche und geistige Entspannung zu erreichen. Die Körperwahrnehmung wird hierzu auf Zustandsveränderungen in den Organfunktionen gerichtet. Der Zugang zum vegetativen Nervensystem, wird erreicht, indem man bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein richtet. Die aus sich selbst heraus erzeugte Beeinflussung ist eine wirksame Methode die körperliche Leistungsfähigkeit, die geistige Lebensqualität und die seelische Lebensfreude zu steigern.

Springe

Fr., ab 10.04.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Stefanie Riemer

90401S

Entspannungstechniken – Ein Vormittag für die Seele

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Entspannungstechniken vertraut zu machen. Dazu gehören v.a. Übungen aus dem Hatha-Yoga, Atemübungen, Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Kleinere Meditationen und eine Phantasiereise runden den Vormittag ab. Gönnen Sie sich eine Auszeit für die Seele, indem Sie eintauchen in Ihre Ruhe. In einer kleinen Pause wird Tee angeboten. Die Dozentin ist Physiotherapeutin, Erzieherin, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin.

Letter

Sa., 17.01.26, 09:00 - 12:00 Uhr,
Brüder-Grimm-Schule, Im Sande 17,
Gebühr: 20 €
Claudia Serrano Valdivia

90405L

Keine Heilbehandlung

Die Gesundheitskurse der VHS sind keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.



Entspannung (PMR), Achtsamkeit und Klangleben

In unserem hektischen und vollen Alltag sehnen sich viele Menschen nach Entspannung und Ruhe, doch die Fähigkeit dazu geht häufig verloren. Innere Anspannung, ständiges Gedankenkreisen, Bluthochdruck, Nervosität, Spannungskopfschmerz, Verdauungsprobleme und vieles mehr können die Folgen sein. Dieser Kurs soll unsere Achtsamkeit schulen, Entspannung und Wohlfühlen erlebbar machen, und ist auf zwei Säulen aufgebaut.

Zum einen geht es darum, sich mithilfe von progressiver Muskelentspannung als selbstwirksam zu erleben und körperliche Entspannung zu erfahren. Achtsam werden nach Anleitung einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Durch diese körperliche Entspannungsmethode wird das vegetative Nervensystem stimuliert und kann sich regulieren. Das wirkt sich im gesamten Organismus, auf allen Ebenen, aus. Im zweiten Teil geht es um das Erleben von Peter-Hess®Klangschalen. Diese dienen der tieferen Entspannung und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirksamkeit von Peter-Hess®Klangschalen in ganz unterschiedlichen Bereichen mehrfach belegt. Die feinen Vibrationen und der wohltuende Ton der Klangschalen wirken in besonderer Weise auf unseren Körper und unseren Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen

Angaben zur Kursleitung:

Christina Kratochvil, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Peter-Hess®Klangmassagepraktikerin.

Springe

Mi., ab 04.02.26, 16:45 - 18:15 Uhr,
8 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €

Christina Kratochvil **90408S**

Springe

Mi., ab 04.02.26, 18:30 - 20:00 Uhr,
8 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €

Christina Kratochvil **90409S**

Springe

Do., ab 05.02.26, 10:00 - 11:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €

Christina Kratochvil **90410S**

Atem und Bewegung – die Kunst des Atmens

Alles Lebendige atmet. Ein ursprüngliches, natürliches Atmen fördert unsere Lebendigkeit, unsere Vitalität, Beweglichkeit und die inneren Selbstheilungskräfte. In leicht auszuführenden, achtsamen und spürbaren Bewegungsübungen im Sitzen und im Stehen sowie in Atemmeditationen entdecken, fördern und erleben wir das freie Strömen der Atemenergie in uns. Bewusst erlebtes Atmen stärkt das Selbstbewusstsein und hat heilsame, wandelnde Kraft – körperlich, seelisch und geistig. Der Kurs ist inspiriert vom „Erfahrbaren Atem nach Middendorf“ und geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Springe

Di., ab 17.02.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €

Detlef Spielvogel **90411S**

Springe

Di., ab 14.04.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €

Detlef Spielvogel **90412S**

Springe

Di., ab 02.06.26, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €

Detlef Spielvogel **90413S**

Die Welt der ätherischen Öle – entdecken, riechen, erleben

NEU

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle und lernen Sie, wie natürliche Düfte Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. In diesem Workshop erfahren Sie Wichtige über Herkunft, Wirkung und sichere Anwendung ätherischer Öle im Alltag. Ob für mehr Energie am Morgen, Entspannung oder Unterstützung in besonderen Lebensphasen, ätherische Öle können auf vielfältige Weise zu mehr Wohlbefinden beitragen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Öle gezielt bei Stress, zur Stärkung des Immunsystems, für Konzentration, Schlaf oder kleine Alltagsbeschwerden einsetzen können. Dabei lernen Sie die bekanntesten Öle kennen und dürfen diese direkt erschnuppern und erleben.

Der Workshop lädt dazu ein, kreativ zu werden: Mit wenigen Handgriffen entsteht Ihr ganz persönlicher Duftbegleiter – ein Roll-on oder Spray, das an Ihre Stärke und Ruhe erinnert. Ein kleines Ritual zum Mitnehmen, das Körper und Seele wohltuend verbindet.

Letter

Do., 16.04.26, 18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 24 €

Stefanie El Morabit **90421L**



Entspannung

Gefühle im Gleichgewicht – Emotionale Balance mit ätherischen Ölen

NEU

In diesem vertiefenden Workshop tauchst du in die faszinierende Verbindung von Emotionen und ätherischen Ölen ein. Düfte wirken direkt im limbischen System, dem Teil des Gehirns, der unsere Gefühle, Erinnerungen und Reaktionen steuert. Dadurch können ätherische Öle emotionale Prozesse beeinflussen und das seelische Gleichgewicht unterstützen. Du erfährst, wie bestimmte Öle gezielt bei innerer Unruhe, Erschöpfung, Wut oder Angst eingesetzt werden können und wie du sie zur Förderung positiver Emotionen wie nutzt. Dabei lernst du, emotionale Muster zu erkennen, loszulassen und durch harmonisierende Düfte neue Energie und innere Ruhe zu finden. Im Kurs verbinden sich Theorie, Selbsterfahrung und kreative Anwendung: Du erspürst die Wirkung verschiedener Öle, reflektierst deine emotionalen Reaktionen und gestaltest einen persönlichen „Emotions-Roller“ oder ein Duftspray, das dich in deinem Alltag begleitet.

Letter

Do., 21.05.26, 18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 24 €
Stefanie El Morabit

90423L

Zeit für mich – Frauenabend mit ätherischen Ölen zur Stärkung der Resilienz

NEU

Schenke dir einen Abend nur für dich – zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken. In wohlthuender Atmosphäre erlebst du, wie ätherische Öle dich auf körperlicher, seelischer und emotionaler Ebene unterstützen können. Ihre sanfte Wirkung hilft, Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu finden und dein seelisches Gleichgewicht zu stärken, alles wichtige Bausteine deiner persönlichen Resilienz. Resilienz bedeutet, trotz Herausforderungen stabil, zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben. Ätherische Öle können dabei zu wunderbaren Helfern werden. Du erfährst, wie Düfte dein Nervensystem positiv beeinflussen, Emotionen harmonisieren und dich darin unterstützen, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Neben inspirierenden Impulsen und kleinen Resilienz Übungen nimmst du dir bewusst Zeit, um deine eigenen Kraftquellen zu spüren. Zum Abschluss stellst du deinen ganz persönlichen Öl Roller her.

Letter

Do., 18.06.26, 18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 24 €
Stefanie El Morabit

90425L



Resilienz

„Singender“ Spaziergang im Wald

Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen. U.a. Jahreszeitenlieder, Lieder, die Kraft durch ihren Rhythmus geben, Lieder der Wertschätzung und des Kontaktes zur Natur, heilende Töne für uns selbst, Melodien, die einfach Freude bereiten. Einfache Körperübungen lockern die Muskeln, wärmen auf und bereiten die Stimme vor.

Ausrichtung:

Keine Singerfahrung erforderlich!

Bitte mitbringen: Bitte wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe anziehen, kleine Sitzunterlage und ein Getränk mitbringen.

Hinweise: Treffpunkt am S-Bahnhof Egestorf um 11:00 Uhr auf der Waldseite. Bei sehr schlechtem Wetter fahren wir gemeinsam in die VHS am Langenacker in Barsinghausen.

Barsinghausen

So., 26.04.26, 11:00 - 13:15 Uhr,
Bahnhof Egestorf,
Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

90450B

Barsinghausen

So., 31.05.26, 11:00 - 13:15 Uhr,
Bahnhof Egestorf,
Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

90451B

Barsinghausen

Sa., 18.07.26, 11:00 - 13:15 Uhr,
Bahnhof Egestorf,
Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

90452B

Naturerleben und Grünkraft

NEU

Dieser Kurs ist ein ganz besonderer Ausflug in die ursprüngliche Grünkraft. Das bewusste und aktive Naturerleben soll zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Ausgeglichenheit führen, um die Selbstheilungskräfte zu stärken und psychischen und emotionalen Ungleichgewichten vorzubeugen. Die intensive Wirkung der Natur erdet und hilft dabei den Rhythmus des Lebens ins Gleichgewicht zu führen.

Die Kursinhalte sind theoretisches Naturwissen und der ganzheitliche Ansatz des menschlichen Lebens, die Einheit aus Körper, Geist und Seele. Dazu kommen praktischen Übungen aus den Bereichen Atmung, Bewegung und Wahrnehmung. Ziel ist selbständig die Selbstfürsorge, sowie die Eigenverantwortung für das gesundheitlichen Wohlbefinden nach dem Kurs in den Alltag zu integrieren. Der Kurs findet sowohl drinnen als auch draußen statt.

Springe

So., ab 08.03.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 60 €
Stefanie Riemer

90456S

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie – Gesundheitsprävention und Resilienzaufbau

BU

Bildungsurlaub

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Inhalte und Übungen zum »Aufblühen statt Ausbrennen« zusammengetragen und weiterentwickelt. Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven. Inhaltliche Inputs wechseln mit Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe.

Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Er richtet sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

Abmeldeschluss 17.07.26

Barsinghausen

Mo., 17.08. - Do., 20.08.,
09:00 - 16:30 Uhr u.
Fr., 21.08.26, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 295 €
Stefanie Lühje

94101B

Selbsthypnose lernen

Lerne Selbsthypnose in drei Terminen, um Hypnose als Entspannungsverfahren anzuwenden, oder deine positive Veränderung zu unterstützen.

Hypnose ist ein Trancezustand, der einen besonders fokussierten Blick auf sich selbst ermöglichen kann. Während der Hypnose ist das Gehirn besonders lernfähig und weniger kritisch, sodass Suggestionen (hypnotische Sätze), sofern sie den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen, besonders gut angenommen werden.

Lerne Selbsthypnose:

- zur Stressreduktion und Entspannungsverfahren
- zur Schmerzregulation
- für besseren Schlaf
- zur Stärkung des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins
- zur Veränderung ungeliebter Gewohnheiten
- für emotionales Wohlbefinden
- zur persönlichen Entwicklung

In diesem dreiteiligen Kurs erlernst du die Grundlagen der Selbsthypnose, um diese im Alltag anwenden zu können. Schritt für Schritt erfährst du, wie du ganz leicht in deine besondere Aufmerksamkeit eintauchen kannst.

Gehrden

Fr., ab 13.02., 18:00 - 21:00 Uhr,
Fr. 20.02./27.02.26, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 84 €
Bianca Gutzeit

91003G

NATURHEILKUNDE

Arthrose – Behandlung und Prävention durch Naturheilkunde und Homöopathie

Von Arthrose betroffen sind viele – insbesondere ältere Menschen. Die Erkrankung ist schmerzhaft und kann zur Degeneration der betroffenen Gelenke führen. Ihr Verlauf ist chronisch. Es werden Informationen rund um die Erkrankung gegeben. Vorgestellt werden Maßnahmen, die ein Fortschreiten der Erkrankung verzögern und zur Linderung akuter und chronischer Beschwerden beitragen können. Diese kommen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und diversen alternativen Therapieansätzen inklusive der Homöopathie.

Gehrden

Di., 17.03.26, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 15 €
Gabriele Schneider

94201G

Hypnose



GESUNDHEIT IM ALTER

Umgang mit Demenzkranken

BU

Bildungsurlaub

In dieser Woche werden Kenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, den Krankheitsverlauf sowie über hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen erworben. Es werden eigene Wertvorstellungen und Sichtweisen von „normalem, unauffälligem“ Verhalten diskutiert und Lösungsansätze für schwierige Situationen erarbeitet. Die Teilnehmenden nehmen Einsicht in die Situation von pflegenden Angehörigen sowie professionell Pflegenden und erhalten einen Überblick über mögliche Entlastungsangebote. Auch werden Möglichkeiten der Aktivierung und Beschäftigung sowie verschiedene Therapieansätze vorgestellt. Hinweise:

Das Seminar entspricht dem § 45 b SGB XI sowie den Anforderungen des § 2 Nr. 3 AnerkVO-SGB XI und wird im Rahmen des Anerkennungsverfahrens des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie Team 3 SH 6 anerkannt. Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Abmeldeschluss: 25.09.26 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 26.10. - Do., 29.10.26,
09:00 - 16:30 Uhr u. Fr., 30.10.26,
09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 295 €
Ulrike Moes

262-94100B

Das weibliche Gehirn – wie bleibt es gesund? oder „Frauen ticken anders“

Zwei Drittel aller an Demenzkranken sind weiblich. Liegt es daran, dass Frauen älter werden?

Nach diesem Vortrag werden Sie verstehen, was die Ursache dieser Häufung ist. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen wie Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko senken können.

Wennigsen

Mi., 15.04.26, 18:30 - 20:45 Uhr,
Klosteramthof 1,
Gebühr: 15 €
Gabriele Schneider

94203W

Gedächtnistraining für „fitte“ Menschen 60 plus

Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert nach heutigen Erkenntnissen die geistige Gehirnleistung. Voraussetzung dafür ist, dass es regelmäßig durchgeführt wird. In diesem Kurs für kognitiv geübte Teilnehmer*innen werden unter Einbindung möglichst vieler Gehirnfunktionen in verschiedenen Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden Gedächtnis- und Konzentrationsübungen angeboten. Ohne Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre können sich die Teilnehmer*innen den Übungen widmen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schreibblock und Schnellhefter.

Gehrden

Di., ab 27.01.26, 16:00 - 17:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 84
Birgit Sommerfeld

94401G

Gehrden

Mi., ab 28.01.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 84 €
Birgit Sommerfeld

94402G

Letzte Hilfe

Am Ende wissen, wie es geht – handlungsfähig werden, Ängste abbauen. Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde, Nachbarn macht uns oft hilflos, denn Wissen zum Sterbegerleit ist innerhalb der Generationen oft verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir den Kompaktkurs „Letzte Hilfe“ an. Interessierte lernen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Es werden Orientierung, Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt, die ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden, Vorsorge zu treffen und örtliche ambulante Versorgungsmöglichkeiten und Netzwerke zu kennen. Denn: Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

VHS in Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst e. V. „Aufgefangen“

Empelde

Mi., 18.03.26, 16:00 - 20:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 50,50 €
Cornelia Manke/
Bärbel Oppermann

94500R

PILATES

Pilates für EinsteigerInnen und mittlere Geübte

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur trainiert, die für eine korrekte Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik und Stretching. Nicht nur die Kraft, sondern gleichzeitig Flexibilität und Koordination, sind Inhalte dieser Methode. Das Pilates Training ist für alle geeignet, die an ihrer Fitness, Haltung, ihrem Aussehen interessiert sind. Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen sowie an Teilnehmende, die schon Pilates-Kurse besucht haben. Bitte Matte und Handtuch sowie Turnschuhe für die Erwärmung mitbringen.



Gehrden

Mo., ab 09.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV Gehrden,
Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 105 €
Kathrin Matthies

95201G

Pilates Körpertraining – für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon mehrere Pilates-Kurse besucht haben. Matten bitte mitbringen.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 21:00 - 22:00 Uhr,
10 Termine, Turnhalle am Langen Feld,
Langefeldstr.,
Gebühr: 80 €
Jarmila Martin

95202G

Weitere Angebote

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

Rückengymnastik mit Pilateselementen

Es werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskeln des kompletten Rückenbereiches, des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur erlernt. Eine Entspannung folgt am Ende der Stunde.

Bitte Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.

Barsinghausen

Mi., ab 04.02.26, 19:30 - 20:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 108 €
Kathrin Matthies

96222B

Rücken & Pilates

Es werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln des gesamten Rückenbereichs, des Beckenbodens und der Bauchmuskeln erlernt. Pilatesübungen stärken die Körpermitte. Jede Stunde endet mit einer Entspannung.

Bitte Turnschuhe (feste Schuhe), Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.

Barsinghausen

Mo., ab 09.02.26, 18:45 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 108 €
Kathrin Matthies

96224B

YOGA

Yoga

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen.

Qualifikation der Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung an der Yoga Schule Hannover absolviert.

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet und wird nach dem Konzept des Vini-Yoga unterrichtet.

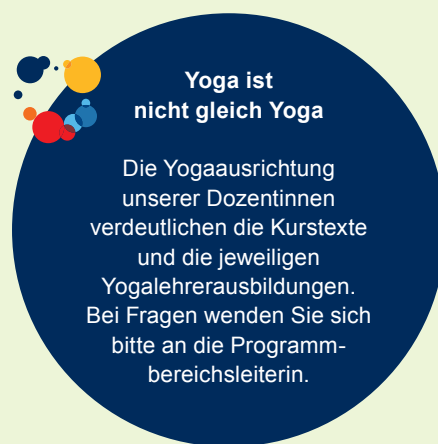
Qualifikation Dozent*in: Die Dozent*in hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert.

Bitte mitbringen: Decke und Wollsocken.

Empelde

Di., ab 10.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 125 €
Nadja Papendorf

95300R



Yoga

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen.

Qualifikation Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung an der Yoga Schule Hannover absolviert.

Der Kurs wird nach dem Konzept des Vini-Yoga unterrichtet.

Neue Teilnehmer*innen - mit oder ohne Vorkenntnisse - sind willkommen.

Qualifikation Dozentin: Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert.

Bitte mitbringen: Decke und Wollsocken.

Empelde

Di., ab 10.02.26, 15:00 - 16:15 Uhr,
15 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 125 €
Ulrike Hauff

95301R

Springe

Mo., ab 23.02.26, 17:00 - 18:15 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 125 €
Ulrike Hauff

95302S

Springe

Mo., ab 23.02.26, 18:30 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 125 €
Ulrike Hauff

95303S

Pilatesrollen



Yoga online



Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen. Der Kurs wird nach dem Konzept des Vini-Yoga unterrichtet.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.

Qualifikation Dozentin:

Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert.

Bitte bereithalten: Eine Matte und Wollsocken.

Hinweise: Der Kurs findet online über die DSGVO-konforme Lernplattform vhs.cloud statt.

vhs.cloud

Di., ab 10.02.26, 09:00 - 10:15 Uhr,
15 Termine,
Gebühr: 137,50 €
Andrea Eckert

95306S



Yoga

Yoga in den Sommerferien

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einer bewussten Atemführung, kann Yoga helfen, mehr Entspannung und Gelassenheit zu erlangen und diese auch in den Alltag zu integrieren.

Bitte Decke und rutschfeste Socken mitbringen.

Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert.

Springe

Mi., 15.07.26, 17:30 - 18:45 Uhr,
5 Termine VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 41,65 €
Cornelia Pohlenz

95308S

Yoga

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einer bewussten Atemführung, kann Yoga helfen, mehr Entspannung und Gelassenheit zu erlangen und diese auch in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.

Qualifikation Dozentin:

Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Yogaforum Hannover und bei der Yogaschule Hannover absolviert.

Bitte mitbringen: Yogamatte und / oder eine Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung.

Seelze

Di., ab 10.02.26, 18:45 - 20:15 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 150,00 €
Kerstin Henne

95310L



Online Yogakurse

Sie benötigen lediglich ein Smart Phone oder iPad, Laptop/Computer mit Videofunktion und Mikrofon sowie einen ruhigen Ort, eine rutschfeste Matte und Bewegungsfreiraum, dass es möglich ist, die Arme im Stehen und Liegen seitlich zu öffnen und dort in alle Richtungen zu bewegen.

Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist ein Übungssystem um psychosomatisches Gleichgewicht zu entwickeln und Wohlbefinden im Menschen zu fördern. Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden. Achtsames Üben führt zu Erkenntnissen, die in kreative Handlungen umgesetzt werden können. Ziel ist die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren. Qualifikation Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Yoga Forum München absolviert.

Ausrichtung: Der Kurs wird aufbauend fortgeführt. Neueinsteiger*innen sind willkommen. Ggf. kann der Kurs fortgesetzt werden.

Bitte mitbringen: 1 Decke (keine Iso-Matte), bequeme Kleidung und warme Socken.

Springe

Mo., ab 02.03.26, 09:15 - 10:30 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 30 €
Ruth Schütte

95320S

Springe

Mo., ab 22.06.26, 09:15 - 10:30 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 30 €
Ruth Schütte

95321S

Yoga am Samstag

Springe

Sa., 14.03.26, 10:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 24 €
Ruth Schütte

95323S

Springe

Sa., 20.06.26, 10:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 24 €
Ruth Schütte

95324S



123rf sergeychayko

Yoga

Inhalt: Yoga stammt aus Indien und ist ein Übungssystem, um psychosomatisches Gleichgewicht zu entwickeln und Wohlbefinden im Menschen zu fördern. Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden. Achtsames Üben führt zu Erkenntnissen, die in kreative Handlungen umgesetzt werden können. Ziel ist die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren. Der Kurs wird fortgeführt. Neu- und Wiedereinsteiger mit Vorerfahrungen sind willkommen.

Qualifikation Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Yogaforum München (YF) und Yogaforum Hannover absolviert.

Wennigsen

Mo., ab 09.02.26, 19:15 - 20:45 Uhr,
14 Termine, Hygge Hus,
Gebühr: 140 €
Marion Knoop-Wente

95326W

Springe

Do., ab 12.02.26, 19:45 - 21:15 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 150 €
Marion Knoop-Wente

95327S

Yoga am Freitagabend

Springe

Fr., ab 13.02.26, 18:30 - 20:00 Uhr,
14 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 140 €
Marion Knoop-Wente

95328S

Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist ein Übungssystem, um psychosomatisches Gleichgewicht zu entwickeln und Wohlbefinden im Menschen zu fördern. Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden. Achtsames Üben führt zu Erkenntnissen, die in kreative Handlungen umgesetzt werden können. Ziel ist es, die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren. Qualifikation Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) absolviert. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.

Qualifikation Dozentin:

Die Dozentin unterrichtet nach dem Konzept der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA).

Bitte mitbringen: Decke und Wollsocken. Hinweise: Matten, Decken und Hilfsmittel sind vorhanden.

Barsinghausen

Do., ab 05.02.26, 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 121 €
Margret Gerbracht-Wachner

95330B

Barsinghausen

Do., ab 05.02.26, 20:00 - 21:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 121 €
Margret Gerbracht-Wachner

95332B

Springe

Mo., ab 09.02.26, 15:15 - 16:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 100 €
Margret Gerbracht-Wachner

95334S

Prävention

Die Gesundheitsbildungskurse der VHS dienen in erster Linie der Prävention und sind keine Heilbehandlungen. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Yoga am Vormittag

Yoga legt einen Schwerpunkt auf die genaue Ausrichtung des Körpers, um unter anderem ein Gleichgewicht in der Muskulatur und im Nervensystem herzustellen. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht Teilnehmer*innen – unabhängig von Alter und Flexibilität – zu üben.

Ausrichtung: Der Kurs wird nach der Iyengar-Methode unterrichtet.

Zielgruppe: Alle Interessierten, unabhängig von Alter und Flexibilität.

Qualifikation Dozentin: Die Dozentin hat eine Ausbildung nach der Iyengar-Methode absolviert.

Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung und warme Socken.

Barsinghausen

Di., ab 10.02.26, 09:00 - 10:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 140 €
Franziska Hase

95340B

Yoga – Kraft und Entspannung

Yogastellungen, Atem- und Konzentrationsübungen dehnen und kräftigen den Körper. Yoga wirkt auf allen Ebenen und ermöglicht Loslassen und Entspannen. Ziel des Kurses ist das Wecken von Energiereserven, das Wahrnehmen und Akzeptieren eigener Möglichkeiten und Grenzen und die Harmonisierung von Geist und Körper.

Qualifikation Dozentin: Die Dozentin hat eine Ausbildung am Institut für Yoga und Gesundheit in Köln absolviert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken. Eine eigene Yogamatte, falls vorhanden.

Gehrden

Di., ab 03.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
11 Termine, Oberschule,
Langefeldstr. 8/10,
Gebühr: 111,10 €
Antje Deichmann

95350G

Yoga

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen.

Qualifikation Dozentin: Die Dozentin hat eine Ausbildung bei dem Mandala Institut für bewusstes Leben und Gesundheit in Kooperation mit Top-Physio, Schulungszentrum für Physiotherapeut*innen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken für die Ruhephasen.

Letter

Do., ab 05.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
14 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 140 €
Claudia Serrano Valdivia

95360L



Yoga sitzen



Yoga

Dieser Kurs bietet weiche Bewegungsabläufe und stärkende Haltungen an, die gezielt dehnen und stärken. Durch verschiedene Atemübungen und angeleitete Meditationen entsteht das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Spannungen in der Muskulatur können aufgelöst werden, so dass eine höhere Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden entstehen. Qualifikation der Dozent*in: Die Dozentin hat eine Ausbildung bei Yoga Vidya absolviert.

Empelde

Mo., ab 09.02.26, 16:30 - 17:45 Uhr,
10 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 84 €
Andrea Uehr **95370R**

Empelde

Mo., ab 11.05.26, 16:30 - 17:45 Uhr,
10 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 84 €
Andrea Uehr **95371R**

Empelde

Mo., ab 09.02.26, 18:00 - 19:15 Uhr,
10 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 84 €
Andrea Uehr **95373R**

Empelde

Mo., ab 11.05.26, 18:00 - 19:15 Uhr,
10 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 84 €
Andrea Uehr **95374R**

Yoga

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wiederherzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen. Qualifikation Dozentin: Die Dozentin befindet sich seit Februar 2025 in Ausbildung zur Yogalehrerin (Yoga Vidya) **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke und warme Socken für die Ruhephasen.

Letter

Do., ab 05.02.26, 20:00 - 21:30 Uhr,
12 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 120 €
Lilia Pesotska **95378L**

Yoga: Tönen – Atmen – Meditation

„Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Lust und Neugierde haben, einfache und altbewährte Körperübungen mit einem Summen, Brummen und/oder Tönen von Vokalen zu verbinden und zu erleben. Durch das Nutzen der eigenen „Stimme“, wird das Üben intensiver wahrgenommen und der Geist wird beruhigt. Anschließend an das körperliche Üben folgen 1-2 Atemübungen. Diese verbinden uns mit dem eigenen Körper und tragen zur Entspannung bei. Die Stunde wird mit einer 5-10-minütigen Meditation beendet. Diese wird geführt oder im Schweigen erlebt. Die Meditation gibt uns die Möglichkeit unseren Geist bewusst wahrzunehmen und zu beobachten. Diese Stunden ermöglichen uns ein bewussteres Kennenlernen unserer eigenen Person. Bitte Decke und rutschfeste Socken mitbringen. Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert.

Springe

Mi., 15.07.26, 19:00 - 20:15 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 41,65 €
Cornelia Pohlenz **95390S**

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga kennenlernen oder vertiefen möchten und offen dafür sind, Yoga auch auf und mit dem Stuhl zu üben. Der Kurs ist inklusiv ausgerichtet, sodass Menschen mit körperlichen Einschränkungen ebenso wie Menschen ohne Einschränkungen gemeinsam üben können. Die Yogaübungen werden den individuellen Bedürfnissen angepasst, wobei Hilfsmittel wie z.B. ein Stuhl zur Unterstützung eingesetzt werden können. Mit ausgewählten Yogaübungen, Atemarbeit und Entspannung wird das allgemeine Körpergefühl und die Beweglichkeit verbessert sowie die Muskulatur gestärkt. Es entsteht Raum, Yoga in entspannter und inklusiver Atmosphäre unter weiblich gelesenen Menschen zu erspüren und zur Ruhe zu kommen. Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte, Decke und Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Falls vorhanden, können auch Hilfsmittel wie Meditationskissen, Block oder Polster mitgebracht werden.

Seelze

Mi., ab 04.02.26, 10:45 - 12:15 Uhr,
14 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 149,80 €
Mareike Lüder **95392L**

Yoga-Kurse für Kinder und Jugendliche
finden Sie auf Seite 142

Yoga für Frauen mit Übergewicht (Adipositas)

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen mit Übergewicht, die Yoga in einem geschützten Raum kennenlernen möchten. Im Vordergrund stehen nicht Gewichtsverlust oder sportliche Höchstleistungen, sondern das Finden von körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Jede Stunde beginnt mit einer 15-minütigen Körperreise, gefolgt von einer Stunde sanfter Yogaübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga. Die Asanas werden individuell angepasst, um den Körper behutsam zu dehnen, die Muskeln sanft zu stärken und die Gelenke zu entlasten. Nach der Praxis folgt eine 15-minütige Phase der Nachspürzeit mit einer geführten Entspannungsmeditation im Liegen.

Ausrichtung:

Der Kurs bietet Frauen mit Übergewicht einen sicheren und unterstützenden Rahmen, um Yoga auf sanfte Weise zu erleben. Das Ziel ist, den Teilnehmerinnen ein besseres Körpergefühl und mehr innere Ruhe zu vermitteln, ohne Leistungsdruck oder den Fokus auf Gewichtsverlust.

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist ideal für Frauen, die übergewichtig sind und Yoga in einer angenehmen, unterstützenden Umgebung praktizieren möchten. Eine Voraussetzung zur Teilnahme ist die Möglichkeit, auf der Matte am Boden zu üben.

Qualifikation der Dozentin:

Die Dozentin ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Erzieherin und ausgebildete Yogalehrerin (Mandala-Institut in Kooperation mit Top-Physio). Sie unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und ist selbst übergewichtig, wodurch sie wertvolle Erfahrungen in der Anpassung von Asanas für Frauen mit Übergewicht hat. Hinweis: Der Kurs ist ab dem Folgesemester als Dauerkurs geplant.

Letter

Di., ab 10.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
14 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 140 €
Claudia Serrano Valdivia **95394L**

FELDENKRAIS

Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode ermöglicht durch achtsames Erforschen einfacher Bewegungsabfolgen grundlegende Verbesserungen der Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Eigene Matte, Decke, ein Handtuch als Kopfunterlage und warme Socken.

Wennigsen

Mi., ab 04.02.26, 17:15 - 18:15 Uhr,
7 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 58,70 €
Rainer Kuznik

95401W

Wennigsen

Mi., ab 08.04.26, 17:15 - 18:15 Uhr,
11 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 80,70 €
Rainer Kuznik

95402W

Wennigsen

Mi., ab 05.08.26, 17:15 - 18:15 Uhr,
4 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 29,40 €
Rainer Kuznik

95403W

Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode ermöglicht durch Bewusstwerdung und Selbstwahrnehmung grundlegende Verbesserungen der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Koordination sowie Orientierung im Raum. Ausrichtung: Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Eine eigene Matte, falls vorhanden und bequeme Kleidung

Springe

Mi., ab 11.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 88 €
Doris Deuchler

95406S

Springe

Mi., ab 11.02.26, 10:15 - 11:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 88 €
Doris Deuchler

95407S

Entspannung nach Feldenkrais

Die von Moshe Feldenkrais entwickelten sanften Übungen bieten die Möglichkeit, in einen tiefen Kontakt mit dem Körper zu treten umso Bewegungsmuster, die zu Anspannung und Schmerzen führen, lösen zu können.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Entspannung und Körperwahrnehmung. Dies unterstützt uns, die gewohnten Gedankenkreise und Sorgen loszulassen, so dass wir zu einem natürlichen Gefühl der tiefen inneren Ruhe und Gelassenheit finden können.

Auf dieser Basis bewegen wir uns langsam und achtsam, immer im angenehmen Bewegungsspielraum. Bei Bewegungseinschränkungen können die Übungen nach den eigenen Bedürfnissen variiert werden.

Am Ende vertiefen wir die Erfahrungen im Stehen, Gehen oder tänzerischen Bewegungen. Es werden Tipps für die Umsetzung im Alltag gegeben.

Wennigsen

Di., ab 10.02.26, 10:00 - 11:15 Uhr,
6 Termine, Hygge Hus,
Gebühr: 55 €
Susanne Anderson

95420W

Wennigsen

Di., ab 14.04.26, 10:00 - 11:15 Uhr,
6 Termine, Hygge Hus,
Gebühr: 55 €
Susanne Anderson

95421W

Springe

Do., ab 12.02.26, 16:15 - 17:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 55 €
Susanne Anderson

95424S

Springe

Do., 16.04.26, 16:15 - 17:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 55 €
Susanne Anderson

95425S

Die Weisheit des Körpers entdecken nach Feldenkrais und Tanz

Mit Entspannungsübungen nach der Feldenkrais Methode können wir in einen tiefen Kontakt mit unserem Körper und unserer Atmung gelangen. Hieraus entwickeln wir freie Bewegungen, die von den Naturelementen inspiriert sind, wie z.B. Tanz der Erde, Tanz des Baumes, Tanz des Windes. Der Körper darf tanzen, ganz wie es seinen Bedürfnissen entspricht in einem wertfreien Raum. Wir gehen auf eine Entdeckungsreise mit dem, was sich im Körper und im Leben bewegen möchte. Es sind keine tänzerischen Voraussetzungen erforderlich.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken

Springe

Sa., 25.04.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

95430S

Die Weisheit des Körpers entdecken nach Feldenkrais und Tanz

Summertime

Springe

Sa., 25.07.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 16,50 €
Susanne Anderson

95431S

Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!



QI-GONG & TAI CHI

Qigong

auch für Teilnehmende mit ersten Vorerfahrungen

Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong kann leicht erlernt werden und ist für „alle“ Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Körperstrukturen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Anfänger und Qi Gong-Übende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Letter

Di., ab 10.02.26, 17:00 - 18:30 Uhr,
8 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 80,00 €
Jutta Harles

95501L

Letter

Di., ab 12.05.26, 17:00 - 18:30 Uhr,
7 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 70,00 €
Jutta Harles

95502L

Qigong Grundlagen

Mit Hilfe von Qigong Übungen können die Grundspannung des Körpers reguliert und die Beweglichkeit verbessert werden. Muskeln und Sehnen werden sanft gedehnt und gestärkt. Die Selbstregulierungskräfte des Organismus können sich entfalten. Der Übungsweg erfolgt über kurze Sequenzen aus dem Qigong.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 10:00 - 11:30 Uhr,
12 Termine, evangelisches
Gemeindezentrum, Kirchstr. 4b,
Gebühr: 120 €
Michèle-Marie Pieck

95503G

Qi-Gong für Anfänger und Übende

Qi Gong basiert auf der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die im Stehen ausgeführten langsamen Bewegungen aktivieren das Qi (Energie) und machen den Körper beweglich. Eine ruhige tiefe Atmung verstärkt die entspannende Wirkung. Es werden Bewegungen aus verschiedenen Formen des Gesundheitsschützenden Qi Gong geübt. Anfänger und Qi Gong-Übende sind herzlich willkommen. Bitte warme Socken mitbringen.

Barsinghausen

Do., ab 05.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 100 €
Michael Krone

95504B

Qigong am Morgen

Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Körperstrukturen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Anfänger und Qi Gong-Übende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Springe

Fr., ab 13.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Susanne Berg

95508S

Qigong am Vormittag

Springe

Fr., ab 13.02.26, 10:15 - 11:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Susanne Berg

95509S

Tai / Qi Gong

„laufend und für Quereinsteiger/ Anfänger“

Alles fließt, Entspannung spüren, die eigene Mitte finden und in die Kraft kommen. Das möchten wir alle. Mit Hilfe von kurzen Sequenzen aus dem Qi Gong sowie der Taiji-Kurzform von Cheng Man Ching - nach Daniel Grolle - beschreiten wir den Weg zur eigenen Entwicklung und Lebensfreude.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet und setzt lediglich „etwas“ Neugier voraus.

Wennigsen

Di., 20.01.26 - 21.04.26, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der Sporthalle,
Gebühr: 100 €
Achim Däbert

95510W

Tai Chi Chuan und Qigong

Grundlagen, Auffrischung und Wiedereinsteiger

Mithilfe von Qigong und Tai Chi - Übungen können die Grundspannung des Körpers reguliert und die Beweglichkeit verbessert werden. Muskeln und Sehnen werden sanft gedehnt und gestärkt. Die Selbstregulierungskräfte des Körpers können sich entfalten. Der Kurs richtet sich an Neu- und Wiedereinsteiger. Es werden kurze Sequenzen aus dem Qigong und Tai Chi erlernt und geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Springe

Di., ab 10.02.26, 19:30 - 21:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 120 €
Torsten Pahl

95512S

Springe

Di., ab 02.06.26, 19:30 - 21:00 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 50 €
Torsten Pahl

95513S

Tai Chi Chuan Vertiefung

Hybrid



Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist. Eine Abfolge von fließender, ineinander übergehenden Bewegungen verbinden sich zu einer Form. Es wird in der traditionellen Kurzform nach Cheng Man Ching geübt. Hierbei verschmelzen Elemente der Meditation und der inneren Kampfkünste zu einer Einheit von Leichtigkeit und Stabilität, von Kraft und Ästhetik, von Entspannung ohne die Präsenz zu verlieren.

Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Springe

Do., ab 12.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 120 €
Susanne Berg

95515S

Tai Chi Qi-Gong in der Natur

Qigong und Tai Chi unter freiem Himmel zu erleben und inmitten von kraftspendenden Bäumen zu praktizieren, ist ein nachhaltiges Erlebnis. Die Füße „verwurzelt“ im Erdboden und der Kopf „im Himmel“ - Yin und Yang im Einklang. Dazu die frische (Qi) - Luft. Wir werden uns mit leichten Übungen aus dem Tai Chi und Qigong beschäftigen. Diese wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, da auch bei leichtem Regen geübt wird. Und falls vorhanden eine Isomatte mitbringen.

Treffpunkt: Bitte pünktlich um 15:00 Uhr am Berggasthaus Niedersachsen, Kötnerberg 4.

Gehrden

Sa., 27.06.26, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus
Niedersachsen, Kötnerberg 4,
Gebühr: 19,20 €
Susan Mayer-Schierstädt

95517G

SOTAIHO

Körperbewusstsein stärken: Sotaiho für Balance und Schmerzfreiheit

Sotaiho ist eine japanische Methode zur Körpertherapie, die auf der Harmonisierung von Körper und Geist basiert. Sie wurde von dem Arzt Dr. Hashimoto entwickelt. Die Technik zielt darauf ab, Verspannungen und Schmerzen im Körper zu lösen. Sotaiho kombiniert sanfte Bewegungen mit Atemübungen und mentaler Entspannung. Die Übungen sind einfach und können von Menschen jeden Alters durchgeführt werden. Dabei wird der Körper in eine natürliche Ausrichtung gebracht, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sotaiho fördert die Flexibilität und das allgemeine Wohlbefinden. Die Methode kann auch bei Stressabbau und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung helfen. Regelmäßiges Üben kann zu einer besseren Körperhaltung führen. Viele Menschen nutzen Sotaiho zur Unterstützung ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Der Kurs erstreckt sich über fünf Workshop-Termine:

Einführung und allgemeine Balance Themen z. B.

- verspannter Nacken und verspannte Schultern
- verspannte Hüfte
- verspannte Beine
- verspannter Rücken

Jeder Termin umfasst Partner- sowie Einzelübungen.

Der Kurs bietet eine sanfte Methode zur Schmerz- und Verspannungslösung durch die japanische Sotaiho-Technik. Das Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihre Körperbalance verbessern und Verspannungen auf eine sanfte Weise lösen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Kursleitung ist Heilpraktiker und erfahrener Kursleiter in der Erwachsenenbildung.

Seelze

Do., ab 05.03.26, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 78,75 €
Rüdiger Kirschlager

95600L

Barsinghausen

Fr., ab 17.04.26, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 78,75 €
Rüdiger Kirschlager

95602B

GYMNASTIK & FITNESS

Gymnastik von Kopf bis Fuß

Der Kurs beinhaltet vorwiegend eine Gymnastik zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, insbesondere der Rückenmuskulatur zur Stützung der Wirbelsäule. Ferner ein Herz- Kreislauf-training zur Erwärmung und Schulung der Ausdauer sowie Dehnungs- und Lockerungsübungen. Je nach Zielgruppe und Gruppenzusammensetzung verändert sich die Intensität des Bewegungsangebotes. Bitte Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.



Barsinghausen

Mi., ab 04.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 105 €
Kathrin Matthies

96094B

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

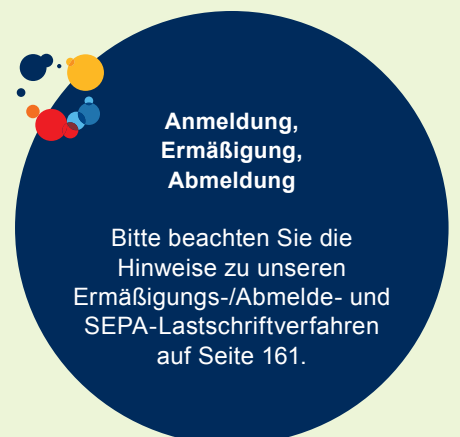
Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie stabilisieren aber auch erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung des ganzen Körpers, stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Ihre Ressourcen für den Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Barsinghausen

Mo., ab 02.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 84 €
Monika Narten

96096B



Gutes Reiten beginnt beim Sitzen

Gerade Reiter sollten ein großes Maß an körperlicher Fitness mitbringen, wenn sie in den Sattel steigen. Während des Workshops werden wir nach und nach den ganzen Körper und die Zusammenhänge zum Reitersitz und den Reiterhilfen finden. Lernen Sie Bewegungsübungen kennen, die Sie sowohl zu Hause, im Stall, beim Aufwärmen als auch auf dem Pferd durchführen werden können, um Ihren Sitz zu beeinflussen und immer mehr zu einem gefühlvollen, spürenden und ausbalancierten Reitersitz zu kommen.

Springe

Sa., 14.02.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96110S

Fitnessgymnastik

Unter Fitness versteht man ein ganzheitliches Training der Kondition mit den Elementen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Ein Training für die Gesundheit, eine gute Figur und Wohlfühl. Zum Teil wird mit Hanteln, Tubes/Therabändern oder anderen Handgeräten trainiert. Sie bleiben fit für den Alltag!
Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.

Gehrden

Fr., ab 06.02.26, 08:45 - 09:45 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV
Gehrden, Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 108 €
Anette Brüner

96201G

Funktions- und Ausgleichsgymnastik – Fit ab 60

Die Funktions- und Ausgleichsgymnastik beinhaltet vorwiegend eine Gymnastik zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, insbesondere der Rückenmuskulatur zur Stützung der Wirbelsäule. Ferner ein Herz- Kreislauftraining zur Erwärmung und Schulung der Ausdauer sowie Dehnungs- und Lockerungsübungen. Je nach Zielgruppe und Gruppenzusammensetzung verändert sich die Intensität des Angebotes.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Gehrden

Mo., ab 09.02.26, 08:45 - 09:45 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV
Gehrden, Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 108 €
Anette Brüner

96203G

Gehrden

Di., ab 10.02.26, 17:00 - 18:00 Uhr,
15 Termine, Grundschule,
Am Castrum 9, Turnhalle,
Gebühr: 108 €
Anette Brüner

96205G

RÜCKENGESUNDHEIT

Rückengymnastik mit Pilateselementen

Es werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskeln des kompletten Rückenbereiches, des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur erlernt. Eine Entspannung folgt am Ende der Stunde.

Bitte Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.

Barsinghausen

Mi., ab 04.02.26, 19:30 - 20:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 108 €
Kathrin Matthies

96222B

Rücken & Pilates

Es werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln des gesamten Rückenbereiches, des Beckenbodens und der Bauchmuskeln erlernt. Pilatesübungen stärken die Körpermitte. Jede Stunde endet mit einer Entspannung.
Bitte Turnschuhe (feste Schuhe), Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.

Barsinghausen

Mo., ab 09.02.26, 18:45 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 108 €
Kathrin Matthies

96224B

123 Monika Wisniewska



Rückentraining

Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Neben einer gezielten Kräftigung schwacher Muskelpartien, hier insbesondere der Rumpfmuskulatur, gehört die Dehnung verkrafter und verkürzter Muskeln zum festen Bestandteil des Kurses. Eine behutsame „Ansprache“ aller unbeweglich gewordenen Partien und Gelenke muss notwendigerweise einen weiteren Schwerpunkt darstellen. Das Erreichen eines Körperbewusstseins und Körperempfindens sowie die während des richtigen Übens zu praktizierende Atemtechnik runden das Übungsprogramm ab. Zur Intensivierung der Muskelkraft werden unterschiedliche Handgeräte eingesetzt. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung. Matten sind vorhanden.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 20:00 - 21:00 Uhr,
15 Termine, Turnhalle am Langen Feld,
Langefeldstr.,
Gebühr: 108 €
Anette Brüner

96300G

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Menschen klagen über schmerzhafte Verspannungen, die durch einseitige Arbeitshaltungen sowie zunehmende Stresssituationen hervorgerufen sein können. Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer gedacht, die etwas für ihren Rücken tun wollen. Die Inhalte dieses Kurses sollen die Möglichkeit bieten, die Ursachen für die eigenen Rückenbeschwerden und -verspannungen herauszufinden. Jede Stunde endet mit unterschiedlichen Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte Wolldecke und Kissen mitbringen. Wirbelsäulengymnastik ist keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Empelde

Do., ab 05.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr,
14 Termine, Selma-Lagerlöf-Schule,
Am Wischacker 7, Forum,
Gebühr: 126 €
Birgit Steinhoff

96301R

Rücken-Fit durch gezielte Bewegung

Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Neben einer gezielten Kräftigung schwacher Muskelpartien, hier insbesondere der Rumpfmuskulatur, gehört die Dehnung verkrafter und verkürzter Muskeln zum festen Bestandteil des Kurses. Eine behutsame „Ansprache“ aller unbeweglich gewordenen Partien und Gelenke muss notwendigerweise einen weiteren Schwerpunkt darstellen. Das Erreichen eines Körperbewusstseins und Körperempfindens sowie die während des richtigen Übens zu praktizierende Atemtechnik runden das Übungsprogramm ab. Zur Intensivierung der Muskelkraft werden unterschiedliche Handgeräte eingesetzt. Bitte Decke, Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen!

Springe

Do., ab 12.02.26, 16:30 - 17:30 Uhr,
12 Termine, IGS, Adolf-Reichwein-Str. 2
(Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 84,80 €
Elke Bütchorn

96303S

Springe

Do., ab 12.02.26, 17:40 - 18:40 Uhr,
12 Termine, IGS, Adolf-Reichwein-Str. 2
(Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 84,80 €
Elke Bütchorn

96304S

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Immer mehr Menschen klagen über schmerzhafte Verspannungen, die durch einseitige Arbeitshaltungen sowie zunehmende Stresssituationen hervorgerufen sein können. Der Kurs ist für alle Frauen und Männer gedacht, die etwas für ihren Rücken tun wollen. Die Inhalte sollen die Möglichkeit bieten, die Ursachen für die eigenen Rückenbeschwerden und -verspannungen herauszufinden. Kenntnisse über rückengerechtes Verhalten im Alltag wie Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen und Liegen sowie ein bewährtes Übungsprogramm ermöglichen es, Beschwerden vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Die Stunde endet mit unterschiedlichen Atem- und Entspannungsübungen. Bitte bei Bedarf Decke und Kissen mitbringen. Dieser Kurs ist keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Velber

Mi., ab 14.01.26, 10:30 - 11:45 Uhr,
10 Termine, Mehrzweckhalle,
Richard-Hoppe-Weg 2,
Gebühr: 82,25 €
Andrea Worat

96306L

Velber

Mi., ab 15.04.26, 10:30 - 11:45 Uhr,
10 Termine, Mehrzweckhalle,
Richard-Hoppe-Weg 2,
Gebühr: 82,25 €
Andrea Worat

96307L



Rückengymnastik



Rückhalt – Spezielle Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen werden vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal sinnvoll.

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung und Gymnastikschuhe.

Hinweise: Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal sinnvoll.

Empelde

Mi., ab 04.02.26, 17:00 - 18:00 Uhr,
15 Termine, Grundschule Empelde,
Auf dem Hagen 10,
Gebühr: 120 €
Eva-Maria Koblit

96308R

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule am Vormittag

Immer mehr Menschen klagen über schmerzhaftes Verspannungen, die durch einseitige Arbeitshaltungen sowie zunehmende Stresssituationen hervorgerufen sein können. Eingeladen sind alle, die etwas für ihren Rücken tun wollen. Die Inhalte dieses Kurses sollen die Möglichkeit bieten, die Ursachen für die eigenen Rückenbeschwerden und -verspannungen herauszufinden. Kenntnisse über rückengerechtes Verhalten im Alltag wie richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen und Liegen sowie ein bewährtes Übungsprogramm ermöglichen es, Beschwerden vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Mit einem Entspannungsteil wird jede Stunde beendet. Sie lernen Atem- und Muskelentspannung, Fantasiereisen und Teile aus dem Autogenen Training kennen. Wirbelsäulengymnastik ist keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Seelze

Di., ab 10.02.26, 10:00 - 11:15 Uhr,
12 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15A,
Gebühr: 102 €
Genia Richter-Höppen

96309L



Rückenentspannung

Entspannung und Bewegung für den Rücken

Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Neben einer gezielten Kräftigung schwacher Muskelpartien gehört die Dehnung verkürzter Muskeln zum festen Bestandteil des Kurses. Eine behutsame „Ansprache“ aller unbeweglich gewordenen Partien und Gelenke wird notwendigerweise einen weiteren Schwerpunkt darstellen. Das Erreichen eines Körperbewusstseins und Körperempfindens sowie die während des richtigen Übens zu praktizierende Atemtechnik runden das Übungsprogramm ab. Bitte Handtuch und kleines Kissen, ggf. wärmere Kleidung mitbringen.

Barsinghausen

Di., ab 03.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 72 €
Simone Berauer

96311B

Gehrden

Fr., ab 06.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
10 Termine, Tanzschule Kreßler,
Heinrich-Göbel-Str. 2a,
Gebühr: 72 €
Simone Berauer

96313G

Entspannt und beweglich im Rücken

Unser Rücken ist ein wahres Wunderwerk. Er besteht aus unzähligen Strukturen wie Wirbeln, Bandscheiben, Rippen, Gelenken, Bändern, Faszien, kleinen und großen Muskeln. Durch alltägliche Haltungsmuster geraten

diese Strukturen schnell in Stress. In diesem Seminar werden wir ihnen allen nachgehen.

Ein ausgewogenes Verhältnis aus Erspüren und Erleben der eigenen Anatomie, dem bewussten Trainieren aller Strukturen mit dem anschließenden Transfer in das alltägliche Leben, kräftigen, dehnen, aktivieren, mobilisieren unseren Rücken. Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte (falls vorhanden), Decke und Getränk mitbringen.

Springe

Sa., 04.07.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96315S

Entspannung für Schulter und Nacken

Der Stress des Alltags setzt sich oft im Schulter-Nacken-Bereich fest, teilweise begleitet von Kopfschmerzen, Schwindel oder anderen körperlichen Erscheinungen.

In diesem Workshop widmen wir uns diesem Bereich unseres Körpers und erleben ihn auf eine ganz neue Weise. Erleben Sie, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf wie von selbst auf der Wirbelsäule ausgerichtet liegt. Wenn die Nacken- und Schultermuskeln sich entspannen können und der Körper sich leicht anfühlt. Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte (falls vorhanden), Decke und Getränk mitbringen.

Springe

Sa., 07.03.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96317S

GESUNDHEIT ERHALTEN

Mit entspannten und fitten Füßen in den Frühling / Sommer

Etwas was wir so häufig tun wie gehen, sollte so gesunderhaltend und effizient wie möglich sein.

In diesem Workshop lernen Sie Ihre Füße besser kennen. Sie lernen, wie Sie die vielen Muskeln, Faszien und Gelenke von Fuß und Unterschenkel aktivieren, mobilisieren und massieren können. Durch gezieltes Training können Sie Ihr Fußgewölbe langfristig aufbauen und so gesünder gehen und laufen. Üben Sie durch das Einbeziehen der Faszien müheloser und damit gesunderhaltend zu gehen.

Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte (falls vorhanden), Decke und Getränk mitbringen.

Springe

Sa., 09.05.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96320S

Beckenbodengesundheit

Der Beckenboden ist das Zentrum unserer Kraft. Sein Wohlergehen hat Auswirkungen bis in die Füße, den Rücken, den Schulter/Nacken-Bereich und auf unsere Kopfhaltung. Er hat viel zu tun mit dem Gleichgewicht, der Stabilität und unserer Kraft. Es lohnt sich also, sich einmal genauer mit ihm zu befassen.

- Wie ist unser Beckenboden aufgebaut?
- Wie bewegen sich Becken und Beckenboden?
- Welche Alltagsbewegungen kann ich zum Beckenbodentraining nutzen?
- Wie kann ein spezielles Training des Beckenbodens aussehen?

Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte (falls vorhanden), Decke und Getränk mitbringen.

Springe

So., 07.06.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96325S

AQUA-FITNESS

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Der Hallenbadeintritt wird individuell an der Kasse entrichtet.

Springe

Do., ab 12.02.26, 14:00 - 14:45 Uhr,
12 Termine, Hallenbad,
Harmsmühlenstr. 38,
Gebühr: 63,60 €
Monika Narten

96501S

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Es wird im Nichtschwimmbereich des Sportbeckens geübt. Die Temperatur beträgt ca. 27°. Der Hallenbadeintritt wird individuell an der Kasse entrichtet. Auch der Spartarif oder 10-er Karten können ausgenutzt werden.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 10:15 - 11:00 Uhr,
15 Termine, Delfi-Bad, Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 72 €
Anette Brüner

96502G

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 10:15 - 11:00 Uhr,
15 Termine, Delfi-Bad, Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 72 €
Anette Brüner

96504G

Aktive Wassergymnastik

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 09:45 - 10:15 Uhr,
15 Termine, Delfi-Bad, Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 48 €
Anette Brüner

96511G

Gehrden

Do., ab 05.02.26, 09:45 - 10:15 Uhr,
15 Termine, Delfi-Bad, Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 48 €
Anette Brüner

96513G

Aqua-Fit-Gymnastik

Sie haben Verspannungen, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthrose oder wollen diesen vorbeugen? Im Wasser erfahren Sie erweiterte Bewegungsmöglichkeiten. Sie genießen die sanfte Massage durch den Wasserwiderstand bei gleichzeitig dosiertem Muskeltraining. Sie atmen automatisch richtig und verbessern dadurch die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27 Grad Celsius und die Tiefe von 0,80 m bis 1,20 m. Bitte eine Badekappe (Vorgabe der Stadt Ronnenberg) mitbringen und ggf. an warme Bademäntel und kuschelige Handtücher denken!

Empelde

Mi., ab 07.01.26, 16:30 - 17:15 Uhr,
11 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 69,30 €
Esther Hahlbohm

96521R

Empelde

Mi., ab 15.04.26, 16:30 - 17:15 Uhr,
10 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 63 €
Esther Hahlbohm

96522R

Empelde

Mi., ab 07.01.26, 17:30 - 18:15 Uhr,
11 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 69,30 €
Esther Hahlbohm

96523R

Empelde

Mi., ab 15.04.26, 17:30 - 18:15 Uhr,
10 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 63 €
Esther Hahlbohm

96524R



Entdecken Sie weitere Kurse im Bereich Gesundheitsbildung!

Im laufenden Semester bieten wir Ihnen fortlaufend aktualisierte und neue Kurse, die sich mit den wichtigen Aspekten Ihrer Gesundheit und des Wohlbefindens auseinandersetzen. Besuchen Sie unsere Website unter www.vhs-cl.de für die aktuellsten Informationen und Kursangebote. Haben Sie Fragen oder benötigen weitere Informationen? Wenden Sie sich gerne an die Programmbereichsleitung, erreichbar per E-Mail an nadja.heinrichs@vhs-cl.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihr Engagement für Ihr persönliches Wohlergehen!

Aqua Fit Gymnastik Plus

Sie haben Erfahrungen mit Wassergymnastik und suchen einen Kurs, in dem man sich so richtig Auspowern kann? Dann melden sie sich jetzt an! Verbessern sie ihre Ausdauer, stärken sie ihre Muskulatur und werden sie beweglicher.

Ihr Wohlbefinden wird sich Steigern und ihr Stoffwechsel angeregt. Wir nutzen die Vorzüge des Wassers, seinen Widerstand, seinen Auftrieb und seine massierende Wirkung. Der hydrostatische Druck regt ihr Lymphsystem an und gleichzeitig werden ihre Gelenke optimal geschont. Die Wassertemperatur beträgt 27 Grad Celsius und die Tiefe von 0,80 m bis 1,20 m. Bitte Badekappe mitbringen. Aufgrund der allgemeinen Gaseinsparungen bitten wir ggf. an warme Bademäntel und kuschelige Handtücher zu denken!

Empelde

Mi., ab 07.01.26, 18:30 - 19:15 Uhr,
11 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 69,30 €
Esther Hahlbohm **96525R**

Empelde

Mi., ab 15.04.26, 18:30 - 19:15 Uhr,
10 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 63 €
Esther Hahlbohm **96526R**

Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Wassertiefe Lehrschwimmbecken: 0,8 m flacher Bereich, 1,35 m tiefer Bereich
Die Badnutzungsgebühr ist in der Gebühr eingerechnet.

Barsinghausen

Fr., ab 13.02.26, 12:15 - 13:00 Uhr,
6 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 63 €
Maria Stella Pusch **96530B**

Barsinghausen

Fr., ab 13.02.26, 13:15 - 14:00 Uhr,
6 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 63 €
Maria Stella Pusch **96531B**

Barsinghausen

Fr., ab 17.04.26, 12:15 - 13:00 Uhr,
9 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 83 €
Maria Stella Pusch **96533B**

Barsinghausen

Fr., ab 17.04.26, 13:15 - 14:00 Uhr,
9 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 83 €
Maria Stella Pusch **96534B**

TANZ

Line Dance für Jung und Alt ohne Vorkenntnisse

Line Dance wird in einer Gruppe getanzt, ohne Partner und im bequemen Outfit. Die Choreografien bestehen aus verschiedenen einfachen Schrittfolgen, die sich wiederholen.

Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das die Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, und ist für jedes Alter geeignet.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle und etwas zum Trinken mitbringen.

Springe

Fr., ab 13.02.26, 17:30 - 18:30 Uhr,
6 Termine, IGS, Adolf-Reichwein-Str. 2
(Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 40 €
Helmut Malinowski **96602S**

Line Dance für Jung und Alt – Fortsetzung

Bitte Schuhe mit glatter Sohle und etwas zum Trinken mitbringen.

Springe

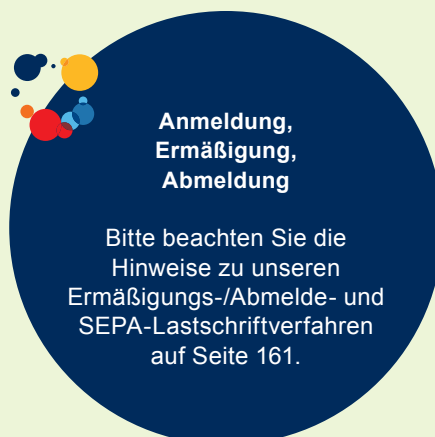
Fr., ab 17.04.26, 17:30 - 18:30 Uhr,
9 Termine, IGS, Adolf-Reichwein-Str. 2
(Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 60 €
Helmut Malinowski **96603S**

Griechischer Volkstanz für Fortgeschrittene

Sie lernen Volkstänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. In den Tänzen, die zu der rhythmischen Musik der Lyra, der Bouzouki oder anderen griechischen Instrumenten getanzt werden, ist viel von der Lebensfreude der Griechen zu spüren. Die Tänze machen Spaß, sie verbinden uns in der Gruppe und sie lockern den ganzen Körper. Allgemeine Tanzvorerfahrungen sind Voraussetzung. Im Zweifel sprechen Sie uns an. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Empelde

Mi., ab 04.02.26, 19:30 - 21:00 Uhr,
12 Termine, Kulturtreff Plantage,
Davenstedter Markt 18,
Gebühr: 120 €
Kalliopi Filippou **96610R**



SPORTS & MORE



erythroptens_m 123_rf



Tanz

Bachata für Einsteiger – sinnlich, rhythmisch, lebendig!

Tauche ein in die Welt der Bachata. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen dieses gefühlvollen Paartanzes kennen. Einfache Schritte, sanfte Hüftbewegungen und das harmonische Zusammenspiel mit deinem Tanzpartner/in. Entdecke mit Leichtigkeit & Spaß den Rhythmus, die Musik und die Verbindung, die Bachata so besonders machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte paarweise Anmeldung.

Barsinghausen

Fr., 13.03., 20:00 - 22:00 Uhr,
Sa., 14.03., So., 15.03.26, 17:00 - 19:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €
Arthur Hering

97301B

Tanz Crashkurs

Ein bunter Mix aus Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott lässt Sie souverän auf jeder Veranstaltung glänzen. Der Wochenendkurs ist ein Kompaktpaket um sich auf Bällen, Hochzeiten und Events rundum wohl zu fühlen. Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Turnschuhe mit. Für jedes Alter geeignet,

Barsinghausen

Fr., 24.04., 20:00 - 22:00 Uhr,
Sa., 25.04., So., 26.04.26, 17:00 - 19:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 42 €
Arthur Hering

97300B

Yogalates

Yogalates bei Kerzenschein vereint die Elemente aus dem Yoga ergänzt durch Pilates. Diese Kombination aus Yoga ergänzt durch Pilateselemente können zu mehr Körperkräftigung, Flexibilität und Balance führen. Um im stressigen Alltag bestehen zu können wird der Fokus ebenso auf die Atmung gelenkt, Körper & Geist beruhigt und Entspannung gefördert. Für Einsteiger bis mittlere Geübte geeignet. Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen.

Barsinghausen

Mo., ab 09.02.26, 20:00 - 21:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 125 €
Kathrin Matthies

97401B

Yoga meets Kunst

In diesem Workshop können Sie mit sanften Yoga -und Atemübungen, abgerundet durch eine vertiefende Meditation in die eigene Balance finden und aus der Kraft der inneren Mitte heraus in den kreativen Prozess eintreten. Im Mittelpunkt steht der Baum, der als Yogafigur dazu auffordert, das innere Gleichgewicht zu finden und sich zu zentrieren. Mögliche Malblockaden können durch die vorausgegangenen Entspannungsübungen gelöst werden. Der freien Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Benötigt werden eine Yoga- oder Fitnessmatte, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung sowie ein altes Hemd oder Kittel für den künstlerischen Teil. Acrylfarben, Bunt- und Bleistifte, Leinwände sowie Naturmaterialien zur Gestaltung von Collagen werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Es fällt ein Materialgeld von ca. 15 € an, welches zu Beginn des Kurses eingesammelt wird.

Die Dozentin hat folgende Qualifikationen: Yogalehrerin BDY/EYU Yogaschule Hannover, Yogatherapeutin (Praxis für Yoga und Meditation, Kassel), Fachkraft für ästhetische Bildung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Barsinghausen

Sa., 30.05.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 26,50 €
Kerstin Henne

97400B

SPORTS & MORE

Yoga für Kinder & Jugendliche

Ausgeglichenheit, Konzentration und Selbstbewusstsein können sich durch regelmäßiges Üben von Yoga aufbauen und entfalten.

In diesem Workshop hast du die Gelegenheit, zu erfahren, was Yoga zu bieten hat und vielleicht für Dich sein kann. Fühle dich eingeladen, dir selbst beim Yoga üben näher zu kommen.

Die Dozentin hat die Dozentin hat folgende Qualifikationen:

Yogalehrerin BDY/EYU Yogaschule Hannover, Yogatherapeutin (Praxis für Yoga und Meditation, Kassel).
Ich freue mich auf dich :-)

für Kinder 5-7 Jahre

Letter

Sa., 14.03.26, 10:00 - 11:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97410L

Letter

Sa., 25.04.26, 10:15 - 11:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97414L

für Kinder 8-11 Jahre

Letter

Sa., 14.03.26, 11:15 - 12:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97411L

Letter

Sa., 25.04.26, 11:15 - 12:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97414L

für Jugendliche 12-16 Jahre

Letter

Sa., 14.03.26, 12:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97412L

Letter

Sa., 25.04.26, 12:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 10 €
Kerstin Henne

97415L

Yogakurse für Erwachsene
finden Sie ab Seite 128

TriloChi Workshop „Element Holz“

In dem 3-stündigen Workshop geht es um (d)eine Auszeit mit TriloChi®, Meridiane und Organe im Element Holz nach (TCM) und Atmung. Hier kannst du die Seele baumeln lassen, deinen Körper zu rhythmischer Musik bewegen und deinen Atem spüren. Der Name TriloChi® ist ein Kunstname und bedeutet so viel wie eine Drei-Säulen-Bewegungsmethode in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Der Körper wird im TriloChi® ganzheitlich angesehen. Emotionen und Gedanken werden nicht abgespalten betrachtet, sondern in das körperliche Empfinden bei Schmerzen oder Bewegungsstörungen mit einbezogen, indem der Teilnehmende achtsam und bewusst den Blick nach innen richtet, sodass die Entscheidung wie intensiv die Bewegungseinheit ausfällt bei dem Teilnehmenden liegt. TriloChi® eine hervorragende Methode, sanft und wirksam die Atmung, das Gleichgewicht und die Wirbelsäule beweglich zu halten. Es werden zudem Koordination, innere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gefördert. Eine kurze Entspannungsreise rundet den Workshop ab.

Springe

Sa., 28.02.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20 €
Diana Müller

97101S

TriloChi Workshop „Element Feuer“

Springe

Sa., 30.05.26, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20 €
Diana Müller

97102S

Sommerkurs TriloChi

Sommer VHS mit TriloChi® hier kannst du deine Seele baumeln lassen und den Körper zu rhythmischer Musik bewegen. Der Name TriloChi® bedeutet so viel wie eine Drei-Säulen-Bewegungsmethode in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Der Körper wird ganzheitlich gesehen, Emotionen und Gedanken werden nicht abgespalten betrachtet, sondern in das körperliche Empfinden bei Schmerzen oder Bewegungsstörungen mit einbezogen, indem der Teilnehmende achtsam und bewusst den Blick nach innen richtet, sodass die Entscheidung wie intensiv die Bewegungseinheit ausfällt bei dem Teilnehmenden liegt. TriloChi® ist eine hervorragende Methode sanft und wirksam die Atmung, das Gleichgewicht und die Wirbelsäule beweglich zu halten. Der Sommer und die Hitze sind TCM dem Feuerelement zu geordnet. Sein Hauptorgan ist das Herz. Jede Kursstunde schließt mit einer kurzen Entspannungsreise ab.

Springe

Di., 07.07., Di., 14.07., Di., 21.07. u.
Di., 28.07.26, 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 36 €
Diana Müller

97105S



jack123rf

KOCHEN UND GENIESSEN IM ZEITLICHEN ÜBERBLICK



123rf PLUS

**Februar****Empelde**

Mi., 11.02.26 siehe Seite 147
Türkisches Menü

Fr., 13.02.26 siehe Seite 148
Schottlands Whisky Regionen

Sa., 14.02.26 siehe Seite 149
Internationale Rebsorten aus
Deutschland im globalen Vergleich

Sa., 21.02.26 siehe Seite 147
Levantinische Küche – vegetarisch

Sa., 28.02.26 siehe Seite 145
Antientzündliche Ernährung!

März

Sa., 07.03.26 siehe Seite 144
Mit der Heilkraft der Nahrung eine
gute Verdauungskraft stärken!

Sa., 14.03.26 siehe Seite 146
Leichte Frühlingküche vegetarisch
bunt!

Mo., 23.03. - Fr., 27.03.26 siehe Seite 144
Fit im Job – Präventive Gesundheits-
förderung für leistungsfähige
Mitarbeiter

April**Empelde**

Mi., 15.04.26 siehe Seite 148
Türkische Küche: Meze

Sa., 18.04.26 siehe Seite 148
Ein Streifzug durch die Asiatische
Küche

Sa., 25.04.26 siehe Seite 145
Anti-Aging mit Genuss

Mai

Sa., 09.05.26 siehe Seite 146
Brunch vegetarisch

Empelde

Fr., 22.05.26 siehe Seite 146
Nordindische Küche – vegetarischer
Trend

Juni

Sa., 06.06.26 siehe Seite 147
Die kulinarische Sprachenreise
durch den Orient geht weiter

Empelde

Mi., 10.06.26 siehe Seite 148
Die vegetarische türkische Küche

Sa., 13.06.26 siehe Seite 145
Ernährungswissen kompakt –
Gesund bleiben!

Fr., 19.06.26 siehe Seite 146
Sommerlicher Genuss braucht
gutes Brot

Empelde

Fr., 19.06.26 siehe Seite 146
Indische Party Snacks

Sa., 27.06.26 siehe Seite 147
Kulinarische Reise ans Mittelmeer
vegetarisch

VHS-Küche

Falls kein anderer Ort
vermerkt ist, finden die
Kurse in unserer
VHS-eigenen Küche in
Barsinghausen, Bert-Brecht-Schule,
Eingang Deisterstraße statt.
(Navigation: Deisterstraße 10,
Nachbargebäude)

VHS-Qualitätssiegel



Wir legen Wert auf Gesundheit!

Unsere VHS-Dozenten unterschreiben: „Ich verpflichte mich in meinen Seminaren bei der VHS Calenberger Land, die mit dem 'Goldenen Qualitätssiegel der VHS' versehen sind, auf Zusatzstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, künstliche Aroma- und Farbstoffe zu verzichten. Ebenso werden keine Fertigprodukte mit standardisierten Gewürzmischungen und Hefeextrakten verwendet. Die verwendeten Lebensmittel sind transparent und so wenig verarbeitet, wie nötig. Soweit möglich werden saisonale Produkte aus der Region verwendet.“

Lebensmittel- pauschale

Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs bereits eingekaufte Lebensmittel vorhanden sind und die Lebensmittelpauschale dennoch fällig wird.

Kochen & gesund genießen

Die Kurse im Ernährungsbereich haben unterschiedliche Schwerpunkte:

- Sie lernen Grundtechniken der Nahrungszubereitung kennen, überwiegend auf Grundlage einer ausgewogenen, gesunden und vollwertigen Ernährung.
- Sie lernen, die Nahrung ästhetisch und sinnlich auf den Tisch zu bringen, um das Essen genießen zu können.
- Sie lernen die internationale Küche, Kultur, Land und Leute verschiedener Länder und Regionen kennen. Unsere Dozent*innen aus unterschiedlichen Ländern sind Botschafter*innen der Kochkultur ihrer jeweiligen Heimat.
- Sie lernen, die Bedeutung gesunder, hochwertiger Nahrungsmittel kennen und wie sie mit der gesunden Ernährung vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen können.
- Sie lernen, Krankheiten durch geeignete Ernährungsweise zu lindern.

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Fit im Job – Präventive Gesundheitsförderung für leistungsfähige Mitarbeitende

BU

mit vitalstoffreichen Mahlzeiten –
auch für Wiedereinsteiger
Bildungsurlaub Grundlagen

Stress im beruflichen Alltag – oft reicht die Zeit morgens nur für eine Tasse Kaffee, in der Mittagspause für einen schnellen Snack und abends kommt die Tiefkühlpizza in den Ofen? Wer aber zu süß, zu fett und salzig isst, tut seinem Körper nichts Gutes. Diese Ernährungsgewohnheiten können sich negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auswirken.

Gerade im oftmals hektischen Berufsalltag ist viel Energie nötig, damit alle Herausforderungen bewältigt werden können. Wissenschaftliche Studien (z.B. Keller 2015) zeigen hingegen auf, wie es gelingen kann, durch eine geringere Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und besserer Gesundheit zu gelangen.

Entdecken Sie das ungenutzte Potenzial vitalstoffreicher Lebensmittel und schützen Sie sich langfristig durch geschicktes Essen vor chronischen Erkrankungen.

Im Bildungsurlaubsangebot erhalten Sie das Basiswissen für eine Ernährungsform, die Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf die Überholspur bringt! Eine Umlage für Kostproben und Getränke ist in der Gebühr enthalten.

Abmeldeschluss: 20.02.26 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 23.03. - Fr., 27.03.26,
09:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 291 €
Cornelia Ermes

92212B

Mit der Heilkraft der Nahrung eine gute Verdauungskraft stärken!

Das Konzept der ayurvedischen Agni-(Verdauungs-) Lehre und der 5-Elemente-Ernährung sind nützliche Strategien für mehr Energie, Balance und eine gestärkte Mitte!

Durch das Wissen über die Grundlagen des Ayurveda und die Bedeutung unseres Verdauungsfeuers (Agni) können wir maßgeblich unser Wohlbefinden beeinflussen. Die 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen chinesischen Medizin vermittelt eine ganzheitliche Ernährungsweise, um die Gesundheit zu erhalten. Wenn unsere Mitte und das Verdauungsfeuer in unserem Körper in Harmonie sind, sind wir stark genug, leichte Ungleichgewichte ohne fremde Hilfe auszugleichen. Beide Ernährungsansätze sind keine Diät, die nur in bestimmten Situationen angewendet werden. In diesem Seminar können Sie Ihren persönlichen Ayurveda-Agni-Typ mit einem Selbsttest ermitteln und erfahren, wie Sie Ihre Verdauung in Balance halten können. Die Lebensmittelgebühr, ca. 18 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein scharfes größeres Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 07.03.26, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 75 €
Cornelia Ermes/Anja Horak

92211B

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

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

Anti-Aging mit Genuss

Der Alterungsprozess betrifft uns alle und gerne würden wir ihn aufhalten. Zahlreiche Anti-Aging Mittel sind auf dem Markt – ihr Erfolg aber ungewiss.

Nutzen wir doch einfach das Angebot von natürlichen Anti-Aging Substanzen aus vitalstoffreichen Nahrungsmitteln. Eine Ernährung mit „Anti-Aging“-Effekt basiert auf Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fettsäuren sind.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Wirkung der möglichen Altersbremsen. Lassen Sie sich in der Kochpraxis von der Vielfalt der naturbelassenen Nahrungsmittel inspirieren und erleben Sie den Geschmack von Kostproben mit „Anti-Aging“-Effekt.

Die Lebensmittelgebühr, ca. 20 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs bereits eingekaufte Lebensmittel vorhanden sind und die Lebensmittelpauschale dennoch fällig wird.

Barsinghausen

Sa., 25.04.26, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 68 €
Cornelia Ermes

92214B

Antientzündliche Ernährung!

Wir sehen und spüren sie oft nicht: Stille Entzündungen = Silent Inflammation, die lange unbemerkt in uns ablaufen können. Vor allem ungünstige Essgewohnheiten, Stress und eine gestörte Darmflora können unschwellige Entzündungsreaktionen, im Körper auslösen. Energie- und Kraftmangel, Gewichtsprobleme, chronische Schmerzen und Infektanfälligkeit sind mögliche Begleit- und Folgeerscheinungen. Woher kommen aber solche unerkannten Entzündungen und kann eine zielgerichtete Ernährung dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren?

In diesem Seminar werden die möglichen Hintergründe erläutert, antientzündlich wirkende Lebensmittel vorgestellt und zubereitet. Entdecken Sie einen antientzündlichen Speiseplan und genießen Sie gesunde Genussmomente!

Die Lebensmittelgebühr, ca. 18 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 28.02.26, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 68 €
Cornelia Ermes

92213B

Ernährungswissen kompakt – Gesund bleiben!

Was wir essen, wie wir essen und wann wir essen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit!

Leider haben Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit oder chronische Entzündungen mit dem Verzehr von zu vielen Energieräubern und einem Mangel an Vitalstoffen zu tun. Zu viel Zucker, Transfette, Weißmehlprodukte und zu wenig Ballaststoffe im Essen sind für die Gesundheit ein Problem.

Was wir für unsere Gesundheit brauchen, ist ein cleveres Esskonzept, das auf nährstoffdichte, antientzündliche und darmgesunde Lebensmittel setzt. In diesem Seminar erfahren Sie aktuelles Ernährungswissen und Sie erleben den Geschmack vitalstoffreicher Kostproben. Die Lebensmittelgebühr, ca. 18 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 13.06.26, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 68 €
Cornelia Ermes

92215B



KOCHEN, BACKEN & GESUND GENIESSEN

Sommerlicher Genuss braucht gutes Brot

Fougasse, Baguette, Ciabatta & Burger-Brötchen

Was ist ein sommerliches Fest ohne gutes Brot? Nur halb so lecker!

Mit guten Zutaten, Zeit und etwas Planung lässt sich das gut im heimischen Backofen herstellen. Wir backen Gebäckspezialitäten, die auch an nasskalten norddeutschen Tagen den Sommer zumindest auf der Zunge anklingen lassen: Baguette mit und ohne Sauerteig, Ciabatta und Fougasse, die italienischen und französischen Brotspezialitäten mit toller Kruste und viel Geschmack „um die Löcher“. Und für eine Burger-Party dürfen verschiedene Burger-Brötchen natürlich nicht fehlen.

Die Lebensmittelgebühr von 15 € wird von der Dozentin vor Ort bar eingesammelt und beinhaltet ein Handout mit allen Rezepten, ein umfangreiches Glossar und Link-Tipps sowie Bestellmöglichkeiten für die hochwertigen Mehle und anderes. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Abmeldeschluss: 06.06.26

Barsinghausen

Fr., 19.06., 17:00 - 20:00 Uhr u.
Sa., 20.06.26, 09:00 - 15:00 Uhr,
2 Termine, Bert-Brecht-Schule,
Deisterstr. 12 (an der Kita),
Gebühr: 95 €
Inga Herrmann

92210B

Lebensmittel- pauschale

Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs bereits eingekaufte Lebensmittel vorhanden sind und die Lebensmittelpauschale dennoch fällig wird.

Nordindische Küche – vegetarischer Trend

„Jede Mahlzeit soll zuerst das Auge, dann die Nase und dann den Gaumen verführen“ (Indische Redensart). Genießen Sie einen Tag mit indischen Gerichten, zum Beispiel Pakoras, Dals, Curry-Gerichten ohne Fleisch sowie mit Basmati-Reis und Desserts. Dazu erhalten Sie Informationen über indische Gewürze, deren Anwendungen – basierend auf jahrhundertealten, überliefertem Wissen – und Kochtechniken. Schon als Kind hat Santosh Kesar Ihrer Großmutter und Mutter beim Kochen über die Schulter geschaut. Ihre Kenntnisse hat sie durch Fortbildungen vertieft und freut sich, diese weiter zu geben. Santosh Kesar ist gebürtige Inderin und Kursleiterin für die indische Nationalsprache Hindi. Die Lebensmittelgebühr, ca. 17 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Messer, Getränke für sich selbst, Gefäße für evtl. übrig bleibende Kostproben mit.

Empelde

Fr., 22.05.26, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule,
Am Sportpark 1,
Gebühr: 38 €
Santosh Kesar

92303R

Indische Party Snacks

Überraschen Sie Ihre Liebsten zur nächsten Party oder dem nächsten gemeinsamen Essen mit der unendlichen Vielfalt der indischen Küche! Tauchen Sie ein in die vielfältigen Vorspeisen und Finger Food Snacks und verzaubern Sie den Gaumen Ihrer Gäste. Gemeinsam bereiten wir einen original indischen Masala Chai zu. Dazu gibt es Chutneys, pikante Pakoras, selbstgemachtes Brot und weitere Köstlichkeiten. Dabei erhalten Sie Tipps über indische Gewürze, deren Anwendungen und Kochtechniken. 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 weiter zu geben. Seit 2005 bietet Sie indische Kochkurse an und unterrichtet die indische Nationalsprache Hindi. Die Lebensmittelgebühr von ca. 17 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Messer, Getränke für sich selbst, Gefäße für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Empelde

Fr., 19.06.26, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule,
Am Sportpark 1,
Gebühr: 38 €
Santosh Kesar

92304R

Lebensmittelintoleranzen

Bei Lebensmittelintoleranzen wie Laktose, Gluten-, Fruktose Unverträglichkeit oder Allergien z.B. einer Nussallergie sind Sie in unseren Kochkursen für sich selbst verantwortlich. Zur Vorsicht informieren Sie dennoch bitte bei Kursbeginn die Dozentin.

Brunch vegetarisch

Brunch als Essen für Gäste erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Gleiches gilt für vegetarische Gerichte. Warum nicht einmal beide Themen verbinden? Freuen Sie sich auf leckere Brot- und Getreidespezialitäten, raffinierte Brotaufstriche und Dipps, frisch-leichte Salate und warme Köstlichkeiten. Und zum Abschluss gibt es natürlich ein leckeres Dessert!

Alle Gerichte sind leicht vorzubereiten und so ideal für eine entspannte Einladung zum Brunch geeignet.

Die Lebensmittelgebühr incl. einer umfangreichen Rezeptmappe in Höhe von ca. 15 € werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein großes scharfes Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 09.05.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 30 €
Ellen Mehlan-Reuter

92325B

Leichte Frühlingsküche – vegetarisch bunt!

Der Winter ist vorbei und in der Natur zeigt sich das erste Grün! Da bekommt man Lust auf leichte, frische Gerichte, wie z.B. frische Salate, bunte Gemüsepflanzen – oder Aufläufe, leckere Frühlingssuppe, grüne Quiche und ein fruchtiges Dessert. Essen, was vitalstoffreich dem Körper Kraft gibt und gute Laune macht! Die Lebensmittelgebühr incl. einer umfangreichen Rezeptmappe in Höhe von ca. 15 € werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein großes scharfes Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 14.03.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 30 €
Ellen Mehlan-Reuter

92326B



Türkisches Menue

Levantinische Küche – Vegetarisch

Die neue Trendküche heißt „levantinisch“ und ist eine der aromatischsten und vielfältigsten Küchen der Welt!

Die Gerichte der Levante sind geschmackvoll und reichhaltig! Unverwechselbare Gewürze und vielfältige Aromen charakterisieren die Küche des Nahen Ostens. Wir backen Fladenbrot, bereiten Falafel und Couscous zu und geben Gemüse einen neuen spannenden Geschmacksraum. Auch eine Vielzahl liebevoller Kleinigkeiten (Mezze) stehen auf dem Genussprogramm! Lassen Sie sich überraschen.

Und gegessen wird anschließend ungezwungen in geselliger Runde, auch charakteristisch!

Die Lebensmittelgebühr incl. einer umfangreichen Rezeptmappe in Höhe von ca. 15 € werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein großes scharfes Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 21.02.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 30 €
Ellen Mehlan-Reuter

92327B

Kulinarische Reise ans Mittelmeer vegetarisch

Urlaub am Mittelmeer! Da werden Erinnerungen an Erholung, Sonne, gute Laune und gutes Essen geweckt! In diesem Kurs gibt es leckere Rezepte aus Griechenland, der Türkei, Italien, Frankreich und Spanien, die eins gemeinsam haben: Sie sind leicht und schnell zuzubereiten, duften und schmecken nach Urlaub! Wir bereiten ein mediterranes Büfett zu und lassen so die Erinnerung an die schönste Zeit des Jahres wiederaufleben! Die Lebensmittelgebühr inklusive einer umfangreichen Rezeptmappe in Höhe von ca. 15 € p.P. werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein großes scharfes Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 27.06.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 30 €
Ellen Mehlan-Reuter

92329B

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Nächste Station: Fattah, ein Genuss der Levante, der auf orientalischen Brunches nicht fehlen darf!

Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Sprachenreise und lassen Sie sich von den Aromen des Orients verzaubern! Diesmal geht es nach Damaskus, wo das traditionsreiche Gericht Fattah seinen Ursprung hat. Heute ist es in der gesamten Levante ein echter Klassiker.

Knuspriges Fladenbrot, zarte Kichererbsen, eine cremige Joghurt-Tahina-Soße, frische Kräuter, Olivenöl und geröstete Nüsse: Schicht für Schicht entsteht ein Gericht, das Herz und Sinne gleichermaßen anspricht – wahlweise vegetarisch oder mit feiner Fleischvariation.

Neben der Zubereitung erfahren Sie spannende Hintergründe zu Küche, Kultur, Geschichte und Sprache meiner Heimatregion.

Bitte bei der Anmeldung angeben: vegetarisch oder fleischhaltig.

Lebensmittelbeitrag: 12 € (vegetarisch) / 15 € (mit Hackfleisch), wird vor Ort eingesammelt.

Bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit ist der Lebensmittelbeitrag dennoch fällig.

Bitte mindestens drei Vorratsbehälter mitbringen.

Barsinghausen

Sa., 06.06.26, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule,
Deisterstr. 12 (an der Kita),
Gebühr: 50 €
Thérèse El Saadi

92500B

Türkisches Menü

Lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen! Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, ein Hauptgericht mit Beilage und ein delikates Dessert - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde verzehren. Die Lebensmittelumlage von 13 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit.

Empelde

Mi., 11.02.26, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule,
Am Sportpark 1,
Gebühr: 42 €
Ayse Sibel Willführ

92503R

Sprache & Kochen
finden Sie auf Seite 117



Die vegetarische türkische Küche

ist gesund und vielseitig

Mit Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini und Tomaten lassen sich viele gesunde und einfache Gerichte zubereiten. Als Beilage werden Bulgur, Reis und Linsen, Yufka-Teigplatten und Schafskäse immer beliebter.

Es werden einige Vorspeisen und ein Hauptgericht zubereitet und dann gemeinsam in gemütlicher Runde verzehrt.

Zum Abschluss gibt es ein Dessert. Die Lebensmittelumlage von 12 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit.

Empelde

Mi., 10.06.26, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 41 €

Ayşe Sibel Willführ

92504R



Whisky

Türkische Küche: Meze

Lernen Sie die abwechslungsreichen gesunden Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben. Die Vielfalt der türkischen Küche mit vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten und Schafskäse wird immer beliebter. Sie werden eine bunte Variation an Vorspeisen zubereiten und dann gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser verzehren. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelumlage von 11 € ist in der Gebühr enthalten.

Empelde

Mi., 15.04.26, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 40 €

Ayşe Sibel Willführ

92505R

Ein Streifzug durch die Asiatische Küche

Exotische Köstlichkeiten aus Japan, China, Indonesien und Thailand Asien bedeckt einen großen Teil des Globus, und darum haben die vielen verschiedenen asiatischen Küchen gemeinsam: Gekocht wird im Wok, Beilage ist der Reis und charakteristisch sind aromatische Kräuter und Gewürze! Trotzdem ist die asiatische Küche sehr vielseitig! Lernen Sie Gerichte aus den verschiedenen Regionen und Ländern Asiens kennen und genießen Sie ein Büfett mit exotischen Suppen, asiatischen Salaten und Gerichten aus dem WOK – gerührt, geschmort oder gedämpft. Und zum Abschluss wartet ein herrlich exotisches Dessert auf Sie! Wenn vorhanden, bitte einen Wok mitbringen! Die Lebensmittelgebühr inklusive einer umfangreichen Rezeptmappe in Höhe von ca. 15 € p.P. werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein großes scharfes Messer und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 18.04.26, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 30 €

Ellen Mehlan-Reuter

92328B

Schottlands Whisky Regionen

1494 wurde erstmals offiziell im Auftrag des schottischen Königs Jakob IV. Whisky aus gemälzter Gerste destilliert. Seitdem hat sich eine einzigartige Whiskytradition mit über 100 Brennereien entwickelt. Die einzelnen Regionen Highlands, Lowlands, Campbeltown und Islay spiegeln unterschiedliche Charaktere in den Whiskies wider. Zudem prägt die Wahl der Fässer (z.B. Ex-Bourbon, Ex-Sherry) zur Reifung die geschmackliche Vielfalt. In diesem Kurs wird schottisches Whiskywissen anhand von einer Verkostung vermittelt, begleitet von Fakten der Produktion und Geschichte.

Die Umlage von 45 € pro Teilnehmenden wird vom Dozenten vor Ort eingesammelt.

Barsinghausen

Fr., 13.02.26, 17:00 - 21:30 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 71 €

Wolfgang Banovits

92202B

Lebensmittelintoleranzen

Bei Lebensmittelintoleranzen wie Laktose, Gluten-, Fruktose Unverträglichkeit oder Allergien z.B. einer Nussallergie sind Sie in unseren Kochkursen für sich selbst verantwortlich. Zur Vorsicht informieren Sie dennoch bitte bei Kursbeginn die Dozentin.

**Verlängerung
möglich**

Gefällt Ihnen Ihr Kurs?
Ggf. kann er verlängert werden.
Bitte sprechen Sie uns an!

Internationale Rebsorten aus Deutschland im globalen Vergleich

Es ist unbestritten, dass der beste Riesling aus deutschen Weingärten kommt. Es ist auch Tatsache, dass sich die deutschen WinzerInnen den Rebsorten Chardonnay, Sauvignon Blanc, Syrah und Pinot Noir bei steigender Nachfrage zuwenden. Das passende Klima zum entsprechenden Boden machen es möglich. Für die neutrale Qualitätsbeurteilung, werden wir die einzelnen Rebsorten in Serie verdeckt mit anderen, typischen Herkunftsorten verkosten. Wie werden sich die deutschen Weine im globalen Vergleich positionieren? Finden wir es heraus. Verkostungsgläser für alle werden ich mitbringen. Für zwischendurch wird ein kleines Käsebuffet angerichtet. Die Umlage von 45 € pro Teilnehmenden wird vom Dozenten vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie Brot, Baguette und Mineralwasser mit.

Barsinghausen

Sa., 14.02.26, 14:00 - 17:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 71 €
Wolfgang Banovits

92203B

Alles rund um Pasta & CO.

Kinderkurs Ferienprogramm

Pasta, Nudeln & Co. Pasta und Sauce selbst machen Lernen, schmecken, staunen: Wie gelingt frische Pasta und aromatische Saucen ganz ohne Küchensstress? In diesem Ferienkurs entdecken Kinder Schritt für Schritt, wie Teig geknetet, Nudeln geformt und köstliche Sauce zubereitet wird. Unter Anleitung wird gekocht, gemeinsam gegessen und aufgeräumt.

Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 € pro Kind.

Bitte Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mitbringen. Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2026. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

Di., 14.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €
Michaela Rönicke

07701B

Weil's um mehr als Geld geht.



Geburtstag & Partysnacks

Kinderkurs Ferienprogramm

Kleine Snacks für Geburtstage und Partys kennenlernen, kochen und genießen: In diesem Kurs entdecken Kinder, wie man unkomplizierte, leckere Snacks für Geburtstage und Partys zaubert. Von leckeren Fingerfoods, kreativen Deko-Tipps und coolem Nachtsch – alles frisch zubereitet und schön serviert. Unter

Anleitung wird gekocht, gemeinsam gegessen und aufgeräumt. Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 Euro pro Kind.

Bitte Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mitbringen. Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2026. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

Do., 16.07.26, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €
Michaela Rönicke

07702B



Pasta

BIBLIOTHEKEN IN UNSEREM EINZUGSGEBIET

Stadtbücherei Barsinghausen

Marktstr. 42, Telefon 05105 774-2302
Di. + Do., 10:00-12:00 Uhr, 15:00-18:00 Uhr
Fr., 15:00-17:00 Uhr

Stadtbibliothek Gehrden

Rathaus der Stadt Gehrden, Kirchstr. 1-3
Telefon 05108 6404-414
Do., 10:00-12:00 Uhr
Mo., Di., Do., 15:00-18:00 Uhr
stadtbibliothek@gehrden.de

Stadtteilbücherei Ronnenberg

Lange Reihe 4, Eingang Schmiedegang
(Marie-Curie-Schule)
Telefon 05109 5186843
Mo., Mi., 16:00-18:00 Uhr
Mi., Fr., 09:30-11:30 Uhr
buecherei.ronnenberg@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Empelde

Stille Str. 6, Telefon 0511 2202476
Mo., 15:30-18:30 Uhr
Mi., 16:00-18:00 Uhr
buecherei.empelde@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Benthe

Bergstr. 3, Telefon 05108 8782525
Di., 17:00-19:00 Uhr, Mi., 15:00-17:00 Uhr
buecherei.benthe@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Ihme-Roloven

Hannoversche Str. 30
Telefon 05109 2447
Mi., Do., 16:30-18:30 Uhr
buecherei.ihme-roloven@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Weetzen

Hauptstr. 22
Tel.: 05109 4194
Di., 16:00-18:00 Uhr
Mi., 08:30-11:30 Uhr
buecherei.weetzen@ronnenberg.de

Gemeindebücherei Wennigsen

Hauptstr. 2A
Telefon 05103 7007 550
Mo., Di., Do., Fr., 09:00-13:00 Uhr
Mo., 15:00-17:00 Uhr,
Do., 15:00-19:00 Uhr, in den Ferien ab
10:00 Uhr geöffnet.
buecherei@wennigsen.de

Bücherei Bredenbeck

Wennigser Str. 23, Telefon 05109 6083
Di., 15:00-17:00 Uhr, Mi., 10:00-12:00 Uhr,
Fr., 17:00-19:00 Uhr, In den Ferien freitags
von 17:00-19:00 Uhr geöffnet

Stadtbibliothek Springe

Bahnhofstr. 11, Telefon 05041 770305
Di.-Fr., 10:00-13:00 Uhr,
Di., 14:00-19:00 Uhr, Mi.-Fr., 14:00-17:00 Uhr
In den Ferien Di. bis 17:00 Uhr geöffnet.

Stadtbibliothek Seelze

Goethestr. 1, Telefon 05137 94559
Mo., Di., Do., Fr., 09:00-12:00 Uhr,
15:00-18:00 Uhr, Mi., geschlossen

Schulbibliothek Letter

Hirtenweg 22 (Georg-Büchner-Gymnasium)
Telefon 0511 400398 135
Mo.-Fr., 09:00-13:00 Uhr
Mo., 16:00-18:00 Uhr



Pixabay

MUSEEN IN UNSEREM EINZUGSBEREICH

Museum auf dem Burghof

Auf dem Burghof, Springe,
Telefon 05041 61705
Mi-Do 10:30-16:00 Uhr, So. 10:30-16:00 Uhr.
Eine Stätte der Begegnung mit Vergangen-
heit und Gegenwart der Stadt und
Landschaft.

Heimatismuseum Wennigsen

Mühlenstr. 6
heimatismuseum-wennigsen@htp-tel.de
So., 14:30-17:00 Uhr, Januar bis April und
in den Ferien geschlossen.

**Offizielles Trauzimmer der Gemeinde
Wennigsen.**

Heimatstube Linderte

Schulstr. 2, Telefon 05109 3807
jeden 1. Sonntag im Monat 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung

Stadtmuseum Gehrden

Dammstrasse 15, Telefon 05108 64040
Bis auf Weiteres geschlossen.

Heimatismuseum Ronnenberg

Über den Beeken 13, Telefon 05109 7639
Ansprechpartner: Fam. von der Heide
Öffnungszeiten: So., 15:00-17:00 Uhr und
nach Vereinbarung

Nds. Museum für Kali- und Salzbergbau Empelde

An der Halde 10, Telefon 0511 4340744
Öffnungszeiten: So., 10:00-14:00 Uhr,
(letzte Führung 13:00 Uhr) und nach Ver-
einbarung, www.nds.kalisalzmuseum.de

Klosterstollen Barsinghausen

Besucher-Bergwerk Klosterstollen
Hinterkampstr. 6, Telefon 05105 514187
klosterstollen@t-online.de
Einfahrtszeiten:
Mi., Fr., Sa. und So., 15:00 Uhr
Anmeldung erforderlich.
www.klosterstollen.de

Heimatismuseum Seelze

Hannoversche Straße 15, 30926 Seelze
Lebensart in früheren Zeiten, wechselnde
Ausstellungen.
Öffnungszeiten: So., 14:30-17:30 Uhr
www.heimatismuseum-seelze.de
Offizielles Trauzimmer der Stadt Seelze





Foto: 123rf_gajus

vhs business

*Wir bieten Ihnen individuell zugeschnittene Fortbildungskonzepte**



Einblicke in unser Bildungsportfolio:

Gesund bleiben

- Resilienz
- Stressmanagement
- Bewegung und Entspannung
- Sehtraining
- Fit im Job - leistungsstark und belastbar durch gesunde Ernährung

Soft Skills

- Führungskräftetraining
- Generationswechsel
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Zeit - und Selbstmanagement

Digitales

- Betriebssysteme: Linux, Windows, Apple
- Office Anwendungen z.B.: MS Copilot, Excel, Outlook u.v.m.
- Social Media
- Künstliche Intelligenz (KI)
- Virtuelle Realität (VR)



Ehrenamt

- Integrationslotsen - Qualifizierungen
- Deutsch als Zweitsprache im Ehrenamt
- Gesund bleiben im Ehrenamt

Sprachen

- Lernen in authentischen Alltags - und Arbeitssituationen
- Schlüsselqualifikation z. B.:
 - Telefonieren
 - Präsentieren
 - Emails schreiben
- Businesssprachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Rufen Sie uns gerne an!

Ihr Ansprechpartner

Kersten Prasuhn

Telefon: 05105 - 521611

kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Gemeinsam für Bildung - in unserer Region

**Spezielle Angebote für unsere Kommunen und Non - Profit - Organisationen*

FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINARE

Alles was dazugehört: Für Kommunen, Firmen und andere Einrichtungen

Die Präsentation unterschiedlicher Führungsprinzipien und Führungskonzepte dienen der Reflexion Ihres eigenen Führungsverhaltens, Ihres eigenen Führungsstils. Was kommt an? Welches „Führungswerkzeug“ hat welche Wirkung? Kommunikation ist der Schlüssel! Ob Rhetorik, Körpersprache und NLP, wir haben die Klassiker im Repertoire. Die Ergebnisse können Sie sofort praktisch umsetzen und anwenden.

Was möchten Sie für sich und Ihr Team tun? Wir setzen Ihren Arbeitsalltag als Führungskraft in Szene, lassen ihn im Seminar erlebbar werden und nutzen somit die Erkenntnis, dass für die Nachhaltigkeit der Wissensvermittlung das lebendige Lernen von elementarer Bedeutung ist.

Bausteine z.B.:

- Grundlagen: Input Führungsstrategien
- Arbeitszufriedenheit und Führung nach K. Grawe
- Brücken bauen; Wertschätzen ohne Worte.

Seminare zum Thema Diversität

Diversität ist ein wichtiger Aspekt für eine moderne und effektive Verwaltung sowie für kleine und mittelständische Unternehmen. Sie fördert die Integration, die Innovation und die Qualität der Dienstleistungen.

Diversität bedeutet, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Menschen anzuerkennen und zu schätzen. Dabei handelt es sich nicht nur um ethische oder rechtliche Anforderungen, Diversität ist ein strategischer Faktor für Ihre erfolgreiche Arbeit. Möchten Sie mehr erfahren? Dann buchen Sie einen Kurs mit Therese El Saadi! Tagesseminare, Preise nach Absprache. Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

GESUNDHEIT

„VHS macht gesünder!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Gesundheitskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende

Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf erfolgreich bewältigen zu können. Wie begegnen wir einer immer schneller und komplexer werdenden Welt – und welche Rolle spielen Gegentrends, die Achtsamkeit, Work-Life-Balance und Gesundheit in den Fokus setzen?

Sie setzen die Ziele für Ihren Betrieb/Ihre Kommune: Weniger Fehltage, mehr positive Energie im Umgang miteinander, ausgewogenere Ernährung in Kantine und/oder privatem Kochtopf, verbesserte Fitness, konstruktiverer Umgang mit Stress, Krisenbewältigung im Alltag, Förderung der Resilienz. Sie können die Liste gerne fortsetzen...

24 UE, Preis nach Absprache

Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Resilienz

Psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Was genau versteht man eigentlich unter Resilienz? Material, welches nach einer Krafteinwirkung schnell wieder in Form kommt, ist ein gutes Bild für Resilienz. Manchen Materialien gelingt das scheinbar mühelos, anderen gar nicht.

Wir werden zum einen den Begriff klären, und zum anderen die unterschiedlichen Herangehensweisen und Erklärungsansätze darlegen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Resilienz aus Sicht der Neurowissenschaften
- Resilienz in systemischen Zusammenhängen Resilienz in der menschlichen Entwicklung
- Resilienz als mentales Trainingsprogramm

Nach Vortrag und anschließender Diskussion hat jede/r der Teilnehmenden ein Bild davon, was unter Resilienz zu verstehen ist und einen ersten Eindruck, welche Andockpunkte in der eigenen Entwicklung und im eigenen Alltag vorhanden sind. Damit hat die Gruppe die Kompetenz zu entscheiden: Weitermachen lohnt sich. Weitermachen lohnt sich für uns nicht.

4 UE, Preis nach Absprache

Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

DIGITALISIERUNG

Digitalisierung verändert unsere Welt

Ort- und zeitversetzte Möglichkeiten der Kommunikation, IoT (Internet of Things), Augmented Reality und viel mehr. Die digitale Transformation erfordert mehr als neue Software: Sie verlangt neue Denkweisen. Unsere Kurse fördern gezielt Softskills im digitalen Kontext – von KI und Social Media bis zu digitalem Wissensmanagement. Ob EDV-Kenntnisse, agile Arbeitsweisen oder neue Kommunikationsformen: Wir qualifizieren Sie für die Herausforderungen der Zukunft. Erleben Sie digitale Bildung praxisnah – im Kursraum oder im Blended-Learning-Format. 8-24 UE, Preis nach Vereinbarung
Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

MS Copilot am Arbeitsplatz – Moderne Produktivität für Ihr Unternehmen

Diese Schulung zeigt Ihrem Team, wie Microsoft Copilot die Effizienz und Kreativität am Arbeitsplatz steigert. Nutzen Sie Copilot in Microsoft 365 gezielt für datenbasierte Analysen in Excel, überzeugende Präsentationen in PowerPoint sowie optimierte Kommunikation in Outlook und Word. Profitieren Sie von den neuesten Funktionen und optimieren Sie die Arbeitsabläufe.

4-24 UE, Preis nach Absprache

Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

KI & Automatisierung strategisch nutzen

Wettbewerbsvorteile durch KI und Automatisierung von internen Prozessen: Dieses VHS-Business-Angebot richtet sich an Unternehmer und Entscheider, die ihr Unternehmen zukunftsfähig aufstellen wollen. Sie erfahren, wie KI-gestützte Prozesse Zeit sparen, Effizienz steigern und neue Geschäftspotenziale eröffnen – praxisnah, strategisch, sofort anwendbar.

4-24 UE, Preis nach Absprache

Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Zaubern mit Excel

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des MS Office Programms Excel. Ein erfahrener Trainer zeigt Ihnen Anwendungen für ihre berufliche Praxis im Büro. Vielleicht wollen Sie anschließend ja mehr: Ihre VHS hat den passenden Kurs! 4-24 UE, Preis nach Absprache
Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE BARSINGHAUSEN



Yvonne Steinke, Franziska Hase, Marc Rehse

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon 05105 5216-0
barsinghausen@vhs-cl.de
Montag 09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 09:00 - 12:00
und 13:00 - 15:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Weitere Unterrichtsorte

- **Bert-Brecht-Schule,**
Schulstraße 5, Eingang Deisterstraße
Navigation: Deisterstraße 10
(Nachbargebäude)
- **Schulzentrum Spalterhals,**
Am Spalterhals 15

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Vorhang auf... Bühne frei... Los geht's **Ein Theaterkurs mit „kleinen Wundern“, sich** **wundern über sich selber, was alles in einem** **steckt!**

„So habe ich mich noch nicht gesehen“!
In neue Rollen schlüpfen, kleine Szenen machen, sich spielerisch ausprobieren, mit ganz viel Lachen und Spaß dabei haben, das sind die Ziele in diesem kleinen Kurs.

Wir werden an 2 Tagen durch leichtes Körpertraining, Stimmübungen und szenische Übungen in die theatralische Arbeit reinschnuppern.

Was ist zu beachten:

Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich.
Trainingsschuhe und/oder Socken, Trainingshose/ bequeme Hose, bequemes T-Shirt,
Trinken und Essen für die Pause und gute Laune sind mitzubringen.

Barsinghausen

Sa., 11.04. u. So., 12.04.26, 14:00 - 18:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 56 €
Andrea Laue

86101B

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Rücken & Pilates

Es werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln des gesamten Rückenbereichs, des Beckenbodens und der Bauchmuskeln erlernt. Pilatesübungen stärken die Körpermitte. Jede Stunde endet mit einer Entspannung.
Bitte Turnschuhe (feste Schuhe), Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und mittlere Geübte geeignet.

Barsinghausen

Mo., ab 09.02.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 15 Termine,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 108 €
Kathrin Matthies

96224B

GEHRDEN



Michaela Beermann

Hornstraße 2, 30989 Gehrden
Telefon 05108 9189-11
gehrden@vhs-cl.de
Montag 09:00 - 12:00 und 15:00 - 17:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Weitere Unterrichtsorte

- **Gymnastikhalle**, Knülweg 10
- **Turnhalle**, Am Castrum 9
- **Turnhalle**, Am Langen Feld
- **Oberschule** Gehrden, Lange Feldstraße 8/10
- **Evangelisches Gemeindezentrum**, Kirchstr. 4B
- **Sportcenter des SV Gehrden**, Lange Feldstr. 17
- **Delfi-Bad**, Lange Feldstr.
- **Tanzschule Kreßler**, Heinrich-Göbel-Straße 2a

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Biografisches Schreiben: Die eigene Geschichte entdecken und gestalten

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und voller Erinnerungen, die es wert sind, festgehalten zu werden. In diesem Workshop nähern wir uns dem biografischen Schreiben auf kreative und behutsame Weise. Gemeinsam erkunden wir, wie persönliche Erlebnisse, prägende Momente und kleine Alltagsgeschichten in Worte gefasst werden können. Die Teilnehmenden, mit und ohne Vorerfahrungen, erhalten Impulse, Schreibübungen und praktische Methoden, um ihre Erinnerungen lebendig zu machen und eine eigene Erzählstimme zu entwickeln. Ob Sie für sich selbst schreiben, für Ihre Familie oder ein größeres Publikum – der Workshop bietet Raum für Inspiration, Austausch und erste oder weitere Schritte auf dem Weg zum eigenen biografischen Text.

Gehrden

Do., ab 09.04.26, 17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 90 €
Heike Williams

31005G

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Qigong Grundlagen

Mit Hilfe von Qigong Übungen können die Grundspannung des Körpers reguliert und die Beweglichkeit verbessert werden. Muskeln und Sehnen werden sanft gedehnt und gestärkt. Die Selbstregulierungskräfte des Organismus können sich entfalten. Der Übungsweg erfolgt über kurze Sequenzen aus dem Qigong. Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Gehrden

Mi., ab 04.02.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine,
evangelisches Gemeindezentrum, Kirchstr. 4b,
Gebühr: 120 €
Michèle-Marie Pieck

95503G

RONNENBERG



Tanja Samek

Hansastraße 30
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 920275-80
ronnenberg@vhs-cl.de
Montag, Dienstag,
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr



Weitere Unterrichtsorte

- **Marie-Curie-Schule**, Am Sportpark 1
- **Selma-Lagerlöf-Schule**
(**Gustav-Heinemann-Schule**), Am Wischacker 7
- **Gesundheitsraum**, Stille Straße 8a
- **Grundschule Empelde**, Barbarastraße 8
- **Kulturtreff Plantage**, Davenstedter Markt 18,
Hannover-Davenstedt

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Ihr Geld, Ihre Entscheidungen – Grundlagenkurs

Fühlt es sich manchmal so an, als ob am Ende des Geldes noch zu viel Monat übrig ist? Den Überblick über Rechnungen, Fixkosten und das, was zum Leben bleibt, zu behalten, ist im Alltag oft eine Herausforderung. Viele haben nie gelernt, wie man Finanzen einfach und stressfrei organisiert. Dieser Kurs ist Ihr Startpunkt. Hier geht es nicht um Aktien oder komplizierte Anlageprodukte, sondern nur um Sie und Ihr Geld. In einer kleinen, vertrauensvollen Runde schauen wir uns ganz praktisch an, wie Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen zurückgewinnen. Inhalte: Überblick gewinnen: Wir bringen System in Ihre Einnahmen und Ausgaben. Wohin fließt das Geld eigentlich genau? Ausgaben planen: Sie lernen einfache Methoden (z. B. ein Haushaltsbuch oder eine App), um Ihre Ausgaben zu planen, ohne sich ständig einschränken zu müssen. Sicherheit gewinnen: Wir sprechen darüber, wie man auch mit kleinen Beträgen anfangen kann zu sparen und sich einen «Notgroschen» für unerwartete Ausgaben aufbaut. Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich zum ersten Mal aktiv mit Ihren Finanzen beschäftigen möchten, vielleicht nur über ein knappes Budget verfügen und sich einen einfachen, verständlichen Einstieg ohne Vorwissen wünschen.

Ronnenberg

Mi., 08.04. u. Do., 09.04.26, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 48 €
Marc Zocher

13301R

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Indische Party Snacks

Überraschen Sie Ihre Liebsten zur nächsten Party oder dem nächsten gemeinsamen Essen mit der unendlichen Vielfalt der indischen Küche! Tauchen Sie ein in die vielfältigen Vorspeisen und Finger Food Snacks und verzaubern Sie den Gaumen Ihrer Gäste. Gemeinsam bereiten wir einen original indischen Masala Chai zu. Dazu gibt es Chutneys, pikante Pakoras, selbstgemachtes Brot und weitere Köstlichkeiten. Dabei erhalten Sie Tipps über indische Gewürze, deren Anwendungen und Kochtechniken.

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 weiter zu geben. Seit 2005 bietet Sie indische Kochkurse an und unterrichtet die indische Nationalsprache Hindi.

Die Lebensmittelgebühr von ca. 17 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Messer, Getränke für sich selbst, Gefäße für evtl. übrigbleibende Kostproben mit. Bitte beachten, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit die Lebensmittelpauschale fällig wird!

Ronnenberg

Fr., 19.06.26, 16:30 - 21.00 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr 38 €
Santosh Kesar

92304R

SEELZE-LETTER



Tamara Wicharz

Lange-Feld-Straße 12
30926 Seelze-Letter
Telefon 0511 260436-64
seelze@vhs-cl.de
Montag, Dienstag, Donnerstag,
Freitag 09:00-12:00 Uhr



Weitere Unterrichtsorte

- **Georg-Büchner-Gymnasium**, Hirtenweg 20
- **Roncalli-Haus**, Kirchstraße 6
- **Bertolt-Brecht-Gesamtschule**, Humboldtstraße 14
- **„Alter Krug“**, Hannoversche Straße 15a
- **Gemeindehaus St. Martin**, Martinskirchstraße 11
- **Brüder-Grimm-Schule Altbau**, Im Sande 17

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

**Die Welt der ätherischen Öle – entdecken,
riechen, erleben**

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle und lernen Sie, wie natürliche Düfte Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. In diesem Workshop erfahren Sie Wichtige über Herkunft, Wirkung und sichere Anwendung ätherischer Öle im Alltag. Ob für mehr Energie am Morgen, Entspannung oder Unterstützung in besonderen Lebensphasen, ätherische Öle können auf vielfältige Weise zu mehr Wohlbefinden beitragen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Öle gezielt bei Stress, zur Stärkung des Immunsystems, für Konzentration, Schlaf oder kleine Alltagsbeschwerden einsetzen können. Dabei lernen Sie die bekanntesten Öle kennen und dürfen diese direkt erschnupern und erleben.

Der Workshop lädt dazu ein, kreativ zu werden: Mit wenigen Handgriffen entsteht Ihr ganz persönlicher Duftbegleiter – ein Roll-on oder Spray, das an Ihre Stärke und Ruhe erinnert. Ein kleines Ritual zum Mitnehmen, das Körper und Seele wohltuend verbindet.

Letter

Do., 16.04.26, 18:30 - 21:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 24 €
Stefanie El Morabit

90421L

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Acrylmalerei

für Anfänger* innen und Fortgeschrittene

Die Kunst empfinden ist was persönliches. Versuchen Sie herauszufinden, wohin die Reise geht. Jeder der auf die Reise Lust hat, ist herzlich willkommen.

Individuelle Beratung kann in Anspruch genommen werden, vom ersten Pinselstrich auf der leeren Leinwand und die Erweiterung des Könnens.

Letter

Do., ab 26.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 60 €
Ursula Sliwa

81305L

SPRINGE



Kirsten Wenzel

Bahnhofstraße 38
31832 Springe
Telefon 05041 9700-18
springe@vhs-cl.de
Montag, Dienstag, Donnerstag,
Freitag 08:00 - 12:00 Uhr
und Donnerstag 14:30 - 17:00 Uhr



Weitere Unterrichtsorte

- **Heinrich-Goebel-Realschule,**
Adolf-Reichwein-Straße 2
- **Heimvolkshochschule Springe,**
Kurt-Schumacher-Straße 5
- **Kreuzkirche,** Jägerallee 4
- **Dorfgemeinschaftshaus Lüdersen,**
Am Wehrturm 17
- **Hallenbad Springe,** Harmsmühlenstr. 38
- **Energie- und Umweltzentrum,**
Zum Energie- und Umweltzentrum 1
- **Boule-Bahn von Allemagniert,**
Springe, Harmsmühlenstraße 22

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Entspannung für Schulter und Nacken

Der Stress des Alltags setzt sich oft im Schulter-Nacken-Bereich fest, teilweise begleitet von Kopfschmerzen, Schwindel oder anderen körperlichen Erscheinungen.

In diesem Workshop widmen wir uns diesem Bereich unseres Körpers und erleben ihn auf eine ganz neue Weise. Erleben Sie, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf wie von selbst auf der Wirbelsäule ausgerichtet liegt. Wenn die Nacken- und Schultermuskeln sich entspannen können und der Körper sich leicht anfühlt.

Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte (falls vorhanden), Decke und Getränk mitbringen.

Springe

Sa., 07.03.26, 10:30 - 15:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 25 €
Andrea Büttner

96317S

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Englisch B2 – Conversation and Discussion (1mal im Monat)

Our topics range from the light-hearted to the more serious, and you are invited to share your experiences and opinions with the other learners. Your contribution matters! Conversation activities and listening exercises will help you expand your active vocabulary, improve your fluency and increase your understanding and usage of the English language.

Bitte machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Springe

Sa., 07.02., Sa., 07.03., Sa., 11.04., Sa., 09.05. u.
Sa., 06.06.26, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 71 €
Judith Daniels

72450S

WENNIGSEN



Michaela Beermann

Familienzentrum
Neustadtstraße 19 A
30974 Wennigsen
Donnerstag 09:00 - 13:00 Uhr



Dorfgemeinschaftshaus Bredenbeck
Wennigser Str. 15
30974 Wennigsen-Bredenbeck
Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr
Telefon 05103 5030-21
wennigsen@vhs-cl.de

Weitere Unterrichtsorte

- **Sophie-Scholl-Gesamtschule**, Bgm.-Klages-Platz
- **Familienzentrum**, Neustadtstraße 19A
- **Bredenbecker Scheune**, Wennigser Straße 15

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Entspannung nach Feldenkrais

Die von Moshe Feldenkrais entwickelten sanften Übungen bieten die Möglichkeit, in einen tiefen Kontakt mit dem Körper zu treten um so Bewegungsmuster, die zu Anspannung und Schmerzen führen, lösen zu können. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Entspannung und Körperwahrnehmung. Dies unterstützt uns, die gewohnten Gedankenkreise und Sorgen loszulassen, so dass wir zu einem natürlichen Gefühl der tiefen inneren Ruhe und Gelassenheit finden können.

Auf dieser Basis bewegen wir uns langsam und achtsam, immer im angenehmen Bewegungsspielraum.

Bei Bewegungseinschränkungen können die Übungen nach den eigenen Bedürfnissen variieren werden. Am Ende vertiefen wir die Erfahrungen im Stehen, Gehen oder tänzerischen Bewegungen. Es werden Tipps für die Umsetzung im Alltag gegeben.

Wennigsen

Di., ab 10.02.26, 10:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine,
Hygge Hus, Gebühr: 55 €
Susanne Anderson

95420W

DIESES ANGEBOT FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Französisch A1.3

In diesem Kurs wird die französische Sprache von Grund auf erlernt. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben oder in früherer Zeit einmal Französisch gelernt haben aber noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Voyages neu A1, Band 1, etwa ab Lektion 6/7

Bitte machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Wennigsen

Mi., ab 11.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine,
Familienzentrum, Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 106,60 €
Lea Grothe

73131W

Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Calenberger Land

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine Dritte als Veranstalterin und Vertragspartnerin ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt (Gebühr) wie auch der Veranstaltungstermin und die Dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen beträgt in der Regel 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, welche die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzen den angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns **VHS Calenberger Land**, **Langenacker 38, 30890 Barsinghausen**, **Fax.: 05105/521619**, **E-Mail: info@vhs-cl.de** mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

ERMÄSSIGUNG, ABMELDUNG & LASTSCHRIFTVERFAHREN SEPA

ERMÄSSIGUNG

Wir möchten, dass alle Bürger und Bürgerinnen unserer Mitgliedskommunen am VHS Angebot teilnehmen können, auch wenn sie über ein geringes Einkommen verfügen. Daher gewährt die VHS Calenberger Land auf formlosen Antrag unter Vorlage eines Nachweises 50% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Der Antrag auf Ermäßigung muss mit der Anmeldung schriftlich erfolgen.

Ermäßigungsberechtigt sind:

Auszubildende, Studierende mit Bafög Bezug oder vergleichbaren Einkünften, Leistende im Bundesfreiwilligendienst Personen deren durchschnittliches Netto-Haushaltseinkommen monatlich bei Einzelpersonen unter 1.200,-€, bei Ehepaaren unter 1.500,-€ liegt. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder vergleichbaren Einkünften

Familienermäßigung:

Ab einer Summe von 250,00 € pro Halbjahr und Familie (gemeinsamer Wohnsitz) wird 10 % der Kursgebühren (ohne Material- und Lebensmittelkosten) als Gutschein ausgestellt.

Gebührenfond (20% Ermäßigung):

Jede Bürgerin/jeder Bürger unserer Mitgliedskommunen kann bei seiner Geschäftsstelle einen formlosen Antrag auf eine 20 % Ermäßigung der Kerngebühr eines Kurses oder mehrerer Kurse aus dem Gebührenfond stellen. Diese wird unabhängig vom Einkommen gewährt solange der Gebührenfond (3000 €/Jahr) noch nicht ausgeschöpft ist.

Gewinnungsscheine ermäßigen die Kerngebühr eines Kurses prozentual je nach Angabe auf dem Gutschein.

Inhaber einer Ehrenamtskarte erhalten 25% Ermäßigung auf die Kerngebühr. Grundsätzlich kann je Kurs und Teilnehmenden nur eine Ermäßigungsart gewährt werden.

Alle Ermäßigungen gelten für die Gebühren unserer Regelkurse. Integrationskurse, Bildungsurlaube, Lehrgänge und Studienreisen sowie Lernmittel/Material u.ä. können nicht ermäßigt werden. Auch wenn Kurse durch Dritte erstattet werden, so wird die volle Gebühr in Anrechnung gebracht.

Anmeldungen mit dem Wunsch auf Ermäßigung, aber ohne entsprechenden Nachweis, werden als Vollzahler/innen behandelt.

ABMELDUNG

Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung muss schriftlich (z.B. per E-Mail, Fax, Post) erklärt werden. Wir gewähren eine kostenfreie Stornierung Ihrer Anmeldung bei Standardkursen bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn.

Für folgende Veranstaltungen gibt es gesonderte Abmelderegeln: Bei **Lehrgängen** ist eine Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Ab 27 Tagen bis 14 Tage vor Beginn wird bei einer Stornierung eine Storngebühr von 50 % der Teilnahmegebühr erhoben. Bei einer Stornierung ab 13 Tagen vor Beginn der Veranstaltung ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten. Dies gilt auch in Fällen, in denen die betreffende Person ohne vorherige Mitteilung zur Veranstaltung nicht erscheint oder der Rücktritt nicht schriftlich erklärt wurde. Bei **Bildungsurlauben** ist in der Regel eine kostenlose Abmeldung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Vorrang hat bei allen Veranstaltungen die im Ankündigungstext genannte Abmeldefrist.

GEBÜHREN

Für **auswärtige Seminare** wird eine Anzahlung in Höhe von 100,- € bei der Anmeldung erhoben.

Für **Lehrgänge und Bildungsurlaube** gilt ein Zahlungsziel von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Bei kurzfristiger Nichtteilnahme an Standardkursen (z.B. Kreativ- oder Kochkurse) sind Teilnehmende verpflichtet, Materialkosten, Lebensmittelkosten etc. im gesamten Umfang zu entrichten.

Rabatte

Rabatte sind nicht kombinierbar. Es ist nur ein Rabatt pro Kurs möglich.

DATENSCHUTZ

Sofern Sie bei Bildungsurlaubsveranstaltungen auswärtig untergebracht sind, sind wir verpflichtet Ihre Kontaktdaten weiterzugeben.

BENACHRICHTIGUNG BEI ABSAGE VON KURSEN

Wenn wir von Ihnen eine aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer haben, benachrichtigen wir Sie so zeitnah wie möglich. Wir behalten uns vor Veranstaltungen abzusagen, für die nicht genügend Nachfrage besteht.

SEPA-LASTSCHRIFT

Auf der Grundlage der gesetzlichen Vorgabe der Europäischen Union werden alle nationalen Zahlverfahren für Überweisungen und Lastschriften eingestellt und durch EU weite einheitliche Zahlverfahren ersetzt.

Der Lastschrifteinzug im SEPA-Verfahren erfolgt frühestens 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin. Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung können wir als SEPA-Lastschriftmandat weiter nutzen, sofern Sie damit einverstanden sind.

Die Umstellung auf SEPA-Lastschriftverfahren erfolgt durch uns. Neukunden können das Formular zur Erteilung eines SEPA-Mandats im Internet auf unserer Homepage unter www.vhscl.de herunterladen und uns zusenden. Ihre IBAN und BIC finden Sie z.B. auf Ihrem Kontoauszug. Sollten die Angaben der Bankdaten in unseren Vordrucken mit Ihren Daten nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht. Um einen reibungslosen Ablauf und Informationsfluss zu gewährleisten, benötigen wir Ihre aktuelle E-Mail-Adresse.

Sofern Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie uns gerne. Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung.

STICHWORTVERZEICHNIS

A			G			Persönlichkeitsentfaltung		29ff
AGB, Anmeldeverfahren	156f		Gedächtnistraining	118		Philosophie		27
Acryl	84f		Gebärdensprache	117		Pilates		132
Achtsamkeit	108,109,113		Geburtsvorbereitung	109		Politik & Zeitgeschehen		21ff
Adobe	73ff		Gesundheit	105ff		Polnisch		116
Älter werden	118		Gitarre	89		Portugiesisch		116
Aktiv und gesund	105ff		Goldschmieden	86		PowerPoint		65
Akupressur	113		Graffiti	59		Progressive Muskelentspannung		112
Alphabetisierung	87		Gymnastik	127ff		Projektmanagement		44
Alpaka	130					Psychische Gesundheit		114
Altersvorsorge	27f					Python		67
Android	68		H					
Apple	67,69		Handlettering	79		Q		
Arabisch	114		Haltung	116		Qi Gong		125ff
Arbeit und Beruf	39ff		Handwerkerkurse für Frauen	88				
Artenvielfalt, -sterben	143		Häkeln	89		R		
Aqua-Fitness	131ff		Historisches Colloquium	23		Recht		22
Aquarell	84f					Religion		27
Ausstellungen	13		I			Resilienz		41
Autogenes Training	123		ICM	62		Rückengesundheit		128ff
			Inklusion	64f		Russisch		115
			Integrationskurse	82				
			Integrationslotsen	17		S		
			Internet	60ff		Saxophon		91
			Isländisch	115		Schreibwerkstatt		81
			Italienisch	108ff		Schriften		82
			iPhone/iPad	69		Schmieden		86
						Schwangerschaft		133,135
B			J			Schweißen		88
Backen	136		Junge VHS	9ff		Selbstmanagement		40
Betreuungsrecht	28		Jin Shin Jyutsu	113		Singen		73,112
Bewegen	110ff					Shiatsu		113
Bewerbung	40		K			Slowjogging		132
Bilanzierung	50		KI	58f		Smartphone		68
Bildbearbeitung	63ff		Kindertagespflege	34ff,40ff		Social Media		71
Bildung & Begegnung	66		Klangerbeit nach Hess	111		Spanisch		110ff
Bildung auf Bestellung	30,42,152f		Klimawandel	143ff		Sprachbildung/-kompetenz		30f
Bildungsurilaube	148ff		Kochen & Genießen	138ff		Sotaiho		110
Bildhauen	87		Kochen & Sprache	105f		Stadttrundgänge		16
Buchführung	50f		Kommunikation	42		Steinbildhauen		87
Büromanagement	39		Kulturtechniken	36		Sterben, Tod, Trauer		110
Burn-Out-Phylaxe	114					Stimme/Stimmtraining		115
			L			Sprache & Kochen		117
C			Lehrgänge	45ff		Sportbootführerschein		127
Canva	74		Lettering	82		Stressmanagement		39,108ff
Cewe	72		Lichtbildervorträge	56		Stricken		89
Changemanagement	44,75		LinkedIn	71		Studientage in Kita		43
Copilot (MS)	63f		Literatur	80		Systemdenken		39
Controlling	51					T		
Comiczeichen	73,84		M			Tabellenkalkulation		64
Computertreff	56,59		macOS	67		Tablet		69
			Magnetische Schlüsselbretter	88		Tai Chi & Qigong		119ff
D			Malen	67,84f		Tanz		133ff
Dänisch	115		MBSR Achtsamkeitstraining	19		Tastatschreiben		63
Datenschutz	157		Meditation	110		Textiles		89
DATEV	50ff		Mensch und Gesellschaft	21ff		Textverarbeitung		56
Demenz	119		Mikrobewegungen	110		Theater		80
Deutsch	94ff		Microsoft Office	63ff		Tiere verstehen		145
Digitale Bildung	55ff		Microsoft 365	63		Töpfern		86
Digitale Fotografie	75f		Modern Watercolor	79		TriloChi		132
DIY Lampe bauen	88		Mosaiktechnik	85		Trommeln		91
Dozenten Fortbildung	8		Musik	89ff				
Drucktechniken	72					U		
			N			Ukulele		89
E			Nähen	89		Umweltschutz		136ff
Einbürgerungstest	88		National- und Naturparks	16				
E-Mail	60ff		Natural Journaling	83		V		
Eltern	108,116		Naturheilkunde	114		vhs business		152f
Englisch	104ff		Natur und Umwelt	143		Video		70
Entspannung	111ff		Niederländisch	116		Vorsorgevollmacht		28
Ernährung	144					VR		70
Erinnerungen	110,131ff,70		O			W		
Europäischer Referenzrahmen	90		Ökologie	143		Wald		116
Excel	64f		Outdoor	130		Wassergymnastik		131ff
Exkursionen	144ff		Online Angebote Sprachen	98		Watercolor		79
			Opern Veranstaltungen	82f		Webseiten		71
F						Weidenflechten		87
Familienbildung	35f		P			Weltreligionen		28
Feldenkrais	124ff		Pädagogik	31ff		Windows		59ff
Fotobuch	75		Päd. Mitarbeiter	41		Wildkräuter		144ff
Fototreff/-club	75		Percussion	91		Word		56
Fotografie	75		Papierkunst	86				
Führungskräfte	75f		People Pleasing	133				
Fürsorge	109		Patientenverfügung	28				
Französisch	104ff		Personalwirtschaft	48				
Fremdsprachen	98ff		PC	59ff				
Fotobearbeitung	73ff		Permakultur	144				
Foto-Workshop	77							

DATENSCHUTZ- BESTIMMUNGEN

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Calenberger Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Tel.: 05105 5216-0

E-Mail: info@vhs-cl.de

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:
info@triades-datenschutz.de

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Anmeldung an einem oder mehrerer Kurse verwendet. Unsere Rechtsgrundlage ist dabei die Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und die Vertragserfüllung gem. Art. 6 (1) S.1 lit. b) DSGVO.

Neben den zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) können Sie freiwillig weitere Daten angeben. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 (1) S.1 lit. f) DSGVO), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse kann die Angabe weiterer Daten (z.B. Geburtsdatum) zwingend erforderlich sein. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren voll-

ständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Durch die Nichtangabe von Pflichtangaben ist ein Vertragsschluss und somit eine Anmeldung zu den Kursen jedoch nicht möglich. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung (Art. 6 (1) S.1 lit. a)) erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Ihre Daten werden auf Anfrage gelöscht.

Die Bereitstellung der Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Bei Nichtangabe ist es uns jedoch nicht möglich den Newsletter zuzustellen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung (Art. 6 (1) S.1 lit. b)). Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung (Art. 6 (1) S.1 lit. c)). Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten (Art. 6 (1) S.1 lit. f)).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Beantwortung Ihres Anliegens stellt und berechtigtes Interesse dar (Art. 6 (1) S.1 lit. f)). Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung (Art. 6 (1) S.1 lit. b)).

Ihre Daten werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Die Bereitstellung der Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Bei Nichtangabe ist es uns jedoch nicht möglich Ihre Anfragen zu erhalten bzw. zu beantworten.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

7. Profiling

Es besteht keine automatisierte Entscheidungsfindung einschließlich Profiling.

Impressum

Programmheft des Zweckverbandes VHS Calenberger Land

Verantwortlich für den Inhalt: Kersten Prasuhn

Auflage: 8.000

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Titelbild: Mensch und Elefant, Dörte Labudda

Montage: C-Design Grafik

Fotos: VHS Calenberger Land, 123rf.com, Pixabay

Grafik, Satz:  C-Design Grafik, Hannover

Druck: Möller pro Media GmbH, Ahrensfelde

Bankverbindung

Sparkasse Barsinghausen

BIC: NOLADE21BAH

IBAN: DE64 2515 1270 0000 1055 44

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE59VHS000000267112

Team Deutsch & Integration

Deutschzentrale: 05105 5216-33
Anfragen per Mail an: deutsch@vhs-cl.de
Beratungszeiten:
Di., und Do., 10:00 - 12:00 Uhr
mittwochs geschlossen



Hauptgeschäftsstelle Barsinghausen

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon 05105 5216-0
barsinghausen@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag 09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 09:00 - 12:00 und 13:00 - 15:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Seelze

Lange-Feld-Straße 12
30926 Seelze-Letter
Telefon 0511 260436-64
seelze@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Gehrden

Hornstraße 2
30989 Gehrden
Telefon 05108 9189-11
gehrden@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag 09:00 - 12:00 und 15:00 - 17:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr



Springe

Bahnhofstraße 38
31832 Springe
Telefon 05041 9700-18
springe@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 08:00 - 12:00 Uhr
und Donnerstag 14:30 - 17:00 Uhr



Ronnenberg

Hansastraße 30
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 920275-80
ronnenberg@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr



Wennigsen

Familienzentrum
Neustadtstraße 19 A
30974 Wennigsen
Dorfgemeinschaftshaus
Bredenbeck
Wennigser Str. 15
30974 Wennigsen-
Bredenbeck
Telefon 05103 5030-21
wennigsen@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Wennigsen: Donnerstag 09:00 - 13:00 Uhr
Bredenbeck: Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr