

Das Kursmagazin der vhs Hannover Land

vhs kompakt

Januar – Juni 2025

1/2025



Aktuelle Kurse immer unter
www.vhs-hannover-land.de

Gewinner-Cover
von Barbara und
Klaus Overbeck
zum Thema
BEGEGNUNGEN!

Bürgwedel | Garbsen | Neustadt a. Rbge. | Wedemark | Wunstorf

vhs
Volkshochschule
Hannover Land

Hier finden Sie, was Sie suchen!

EDITORIAL	3
BEGEGNUNGEN	4
 KULTUR CO KREATIV	6
 FOTOGRAFIE.....	18
 JUNGE VHS.....	23
 GESUNDHEIT	24
 BILDUNGSURLAUBE	38
 SPRACHEN	42
 DIGITALES & MEDIEN	54
 MENSCH – GESELLSCHAFT – POLITIK	62
 ZWEITER BILDUNGSWEG.....	72
 INTEGRATION	74
 VHS NEUE – BERUFLICHE WEITERBILDUNG	76
 CAMPUS LOGISTIK	80
 ELEMENTARPÄDAGOGIK.....	82
INFORMATION & SERVICE	84

Kurs gefunden? Jetzt anmelden:



Per Telefon: 05032 90144-22*

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Online: www.vhs-hannover-land.de

*Montag bis Mittwoch, 9–13 Uhr



QR-Code – Der schnelle Weg zur Kursbuchung

Die QR-Codes im Heft helfen Ihnen, schnell das passende Kursangebot zu finden. Probieren Sie's gleich mal aus.

1. QR-Code scannen: entweder direkt mit der Kamera des Smartphones bzw. Tablets oder mit einer QR-Code App.
2. Angezeigten Link anklicken.
3. Schon landen Sie auf der hinterlegten Website.

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Hannover Land,

das Titelbild dieser Ausgabe von *vhs kompakt* ist das beeindruckende Ergebnis unseres Gestaltungswettbewerbs, den wir im letzten Heft ausgeschrieben haben. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden, die uns mit ihren wunderschönen Vorschlägen begeistert haben. Die Jury stand vor einer schwierigen Entscheidung, hat sich jedoch schließlich einstimmig für das Gemeinschaftswerk von Barbara und Klaus Overbeck entschieden, das Sie nun auf dem Cover bewundern können.

Das Thema des Wettbewerbs war „Begegnungen“. Beim Lernen begegnen wir vielen neuen Eindrücken, wir begegnen uns selbst noch einmal neu, wenn wir etwas Neues lernen. Und die Begegnungen mit anderen Menschen sind oft ein wichtiger Antrieb, einen VHS-Kurs zu besuchen. Denn die VHS ist ein Ort, an dem nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern auch ein lebendiger Austausch stattfindet.

Wenn Sie neugierig auf alle eingereichten Vorschläge sind, laden wir Sie herzlich ein, unsere kleine Ausstellung in der Hauptgeschäftsstelle am Schloss Landestrost in Neustadt zu besuchen. Dort sind alle Werke noch bis zum 24. Januar 2025 zu sehen.

Ebenso möchten wir Sie einladen, in unserem vielseitigen Kursprogramm zu stöbern und Ihre Favoriten zu entdecken. Sollten Sie nicht fündig werden, sprechen Sie uns gerne an – Ihre Anregungen sind uns wichtig, um unser Angebot noch besser auf die Bedürfnisse der fünf Kommunen unseres Zweckverbands auszurichten.

Bis bald in Ihrer VHS!

Herzliche Grüße,
Ihr

Carsten Schulze

Kommissarischer Geschäftsführer der
vhs Hannover Land



CARSTEN SCHULZE
Kommissarischer Geschäftsführer

Kleine Begegnungen, große Wirkung ...



Ein durchschnittlicher Mensch begegnet in seinem Leben in etwa **80.000 bis 100.000** Menschen, abhängig von Beruf, Wohnort und Lebensstil.



Studien zeigen, dass soziale Integration – also die Häufigkeit und Vielfalt sozialer Interaktionen (wie Gespräche mit Nachbarn, Kollegen oder Fremden) – **die Lebenserwartung erhöht**.



Der britische Psychologe Robin Dunbar fand heraus, dass Menschen etwa **5 enge Freunde, 15 gute Freunde und 50 Bekannte** haben.

150 Personen sind das Maximum an sozialen Beziehungen, die gepflegt werden können.



2024 hatten **7.388 Menschen** eine oder mehrere persönliche Begegnungen bei der vhs Hannover Land. Jährlich treffen sich über **5,43 Millionen** Millionen Menschen in Volkshochschulkursen.

Quelle: VHS-Statistik 2022, www.dvv-vhs.de



Laut World Happiness Report 2024 sehen Glücksforscher im sozialen Zusammenhalt einen Schlüsselfaktor, der Menschen generell glücklicher macht.

Quelle: worldhappiness.report/



Soziale Medien haben die Anzahl der „Begegnungen“ massiv erhöht, doch diese Interaktionen sind oft oberflächlich und können ohne echte persönliche Kontakte das Gefühl von Isolation verstärken.



Mittlerweile weiß man, dass selbst **kurze soziale Interaktionen, wie Smalltalk** mit Fremden, das Glück steigern.

Eine Studie von Epley und Schroeder (2014) zeigt, dass Menschen, die im öffentlichen Verkehr mit Fremden interagierten, oft glücklicher waren als diejenigen, die es vermieden.



Laut einer Studie von Kahneman und Krueger (2006) steigert eine **15-minütige soziale Interaktion mit engen Freunden oder Familie** das Glücksniveau ähnlich wie eine 10 %ige Gehaltserhöhung.

Brauchen wir Begegnungen als Kompetenz für die Zukunft?

Dieses Heft dreht sich um das Thema „Begegnungen“, ein zentrales Element der VHS. In unserer letzten Kundenbefragung nannten 44 % der Teilnehmenden als Hauptmotivation für den Besuch eines VHS-Kurses den Wunsch, Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen.

Das Einsamkeitsbarometer 2024* zeigt, dass Einsamkeit Menschen jeden Alters betrifft und sogar krank machen kann. Die Lösung? Begegnungen! Soziale Bindungen und Beziehungen sind eine zentrale Ressource zur Bekämpfung von Einsamkeit.

Zukunftskompetenzen im Arbeitsumfeld werden regelmäßig erforscht. Da das Arbeitsleben zunehmend in Projektteams statt in festen Abteilungen stattfindet, sind Beziehungskompetenz, Teamfähigkeit und Empathie unverzichtbar. Diese Fähigkeiten erlernt man durch Begegnungen mit anderen Menschen.

Begegnungen prägen unser Leben in vielerlei Hinsicht, sowohl in Anzahl als auch Qualität. Sie sind entscheidend für unsere emotionale, berufliche und soziale Gesundheit. Selbst kurze soziale Interaktionen beeinflussen nachweislich unsere Stimmung und unser Glück. Persönliche Begegnungen sind heute wertvoller denn je. Es lohnt sich, ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihren Wert neu zu entdecken, denn sie bereichern unser Leben auf vielfältige Weise.

* März 2024, Herausgeber Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, www.bmfsfj.de



KULTUR CO KREATIV

„Kunst heißt, nicht wissen, dass die Welt schon ist, und eine machen.“

R.M. Rilke

Die Welt der Kreativität ist ein interessanter und faszinierender Ort! Besuchen Sie uns doch mal und entdecken Sie Ihre persönliche Welt der Kreativität. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt unserer Kursangebote. Neben unseren Klassikern warten viele neue Kurse und Workshops auf Sie!

KURSE HIGHLIGHTS » S. 8
KURSE ÜBERSICHT » S. 9



Die Kunst der Begegnung

Kunst und Begegnungen sind so alt wie die Menschheit. Ist Begegnung auch eine Kompetenz für Morgen? Worin besteht die Kunst hierbei?

Ambiguität – sicher fremd sein – ist hierbei ein zentraler Aspekt. Das beinhaltet mehr als eine interkulturelle Kompetenz, es bedeutet, mit Befremdungen in unserem Begegnungsalltag umgehen zu lernen. Martin Buber sagte „Der Mensch wird am Du zum Ich“. In diesem Sinne: Lasst uns miteinander voneinander lernen!

CLAUDIA NICOLAI
Leiterin des Fachbereichs
Kultur CO Kreativ

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
nicolai@vhs-hannover-land.de

Jeder kann kreativ: unsere Highlights!

Traumhaft:

Vision board mal anders

Die bionische Linie führt dich zu deinen Wünschen. Nutze die Kraft des Anfangs, um deinen Träumen näherzukommen. Die Linie, die Farben und die Form unterstützen dich dabei.

Neustadt SA 11.01.2025 11:00 – 13:15 Uhr
1 Termin | Ines Blankenburg
» 251KG0433 | 21,00 €



Tragbar:

Rucksäcke aus LKW-Plane oder Segeltuch nähen



Nähen Sie sich einen Rucksack nach Ihren Vorstellungen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neustadt SA 08.03.2025 10:00 – 16:45 Uhr
1 Termin | Nicole Döppner » 251KH0123 | 63,00 €



Skizziert:

Sketchnotes Basics

Sketchnotes sind gezeichnete Notizen. Die bildhaften Symbole eignen sich beruflich und privat hervorragend, um komplexe Inhalte auf den Punkt zu bringen und unser Gehirn nachhaltig zu unterstützen.

Burgwedel DI 08.04.2025 16:00 – 19:00 Uhr
1 Termin | Corinna Eilhardt » 251KG0001 | 28,00 €



Natürlich:

Kompost-Workshop von Langes Gemüseglück

Entdecken Sie die Kunst der nachhaltigen Kompostierung mit der Bokashi-Methode. Lernen Sie, Küchenabfälle effizient und umweltfreundlich in wertvollen Kompost zu verwandeln.

Garbsen SA 22.03.2025 10:30 – 12:00 Uhr
1 Termin | Jennifer Lange » 251KP0122 | 35,00 €



Kurse 1/2025

Malen – Zeichnen – Kunsthandwerk

N Vision board mal anders

Die bionische Linie führt dich zu deinen Wünschen. Nutze die Kraft des Anfangs, um deinen Träumen näherzukommen. Die Linie, die Farben und die Form unterstützen dich dabei.

INES BLANKENBURG »251KG0433 | 21,00 €

11:00 – 13:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Neustadt

11.01.2025

Aquarellmalen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Entdecken Sie die Welt der Aquarellmalerei voller Farben, Formen und kreativer Möglichkeiten und lernen Sie die Grundlagen dieser faszinierenden Technik kennen.

CLAUDIA STEEN »251KG2023 | 101,00 €

17.01. Fr. 17:30 – 20:30 Uhr | 18.01. Sa. 14:00 – 17:00 Uhr
24.01. Fr. 17:30 – 20:30 Uhr | 25.01. Sa. 14:00 – 17:00 Uhr | 4 Termine

Neustadt

ab 17.01.2025

Offener Handarbeitstreff

Lasst uns zusammen nähen, stricken, häkeln, sticken, lieseln, klöppeln, klönen und lachen. Voneinander lernen und miteinander neue Dinge ausprobieren.

LISA SYDLIK »251KH0001 | 30,00 €

10:00 – 14:00 Uhr | 6 Termine (immer Sa., einmal pro Monat)

Burgwedel

ab 18.01.2025

Nähen kann so einfach sein!

Sie erlernen Grundlagen im Umgang mit einer Nähmaschine und nähen einfache Kleidungsstücke.

NICOLE DÖPPNER »251KH2143 | 83,00 €

18:00 – 19:30 Uhr | 6 Termine (immer Do.)

Neustadt

ab 23.01.2025

J **N**eurokunst trifft Mutmacher (8 – 12 Jahre)

Wir gestalten ein Heft, in dem du deine Ideen und Stärken festhältst. Mit der kreativen Methode der Neurografik und ihren bunten Bildern gehst du mit Mut & Stärke in dein neues Schuljahr.

INES BLANKENBURG »251KGJ003 | 20,00 €

11:00 – 13:15 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Neustadt

03.02.2025

K Dänische Stickerei

Mit vielen kleinen Stichen werden wir schöne Dinge zaubern.

ANNEMARIE THEEL-EVERS »251KH3011 | 54,00 €

18:30 – 20:45 Uhr | 4 Termine (immer Do.)

Burgwedel

ab 06.02.2025

Bunt ins Wochenende mit Aquarellmalerei und Achtsamkeitsübungen

Lösen Sie sich vom Stress der Woche und schöpfen kreative Energien.

GISELA KIRMIZI »251KG0003 | 26,50 €

18:30 – 20:45 Uhr | 1 Termin (Fr.)

Neustadt

07.02.2025

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Ihre bereits erlernten Kenntnisse durch ansprechende Übungen weitergeführt und vertieft.

CLAUDIA STEEN »251KG2033 | 119,00 €

14:00 – 17:00 Uhr | 5 Termine (immer Sa.)

Neustadt

ab 08.02.2025

JETZT ANMELDEN!



Meike Hasse
Per Mail: hasse@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-29



Anne Duscha
Per Mail: duscha@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-84

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

K Zeichnen macht Spaß **Wunstorf**
Zeichnen kann man überall und spontan, draußen und drinnen.
In diesem Kurs werden die Grundlagen der Zeichentechnik vermittelt.
KARIN BACH »251KG1115 | 120,00 € **ab 10.02.2025**
09:15 – 11:30 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

K Zeichen-Grundkurs **Wunstorf**
Sie erlernen die Grundlagen des Zeichnens und erwerben Kenntnisse über den systematischen Aufbau einer Zeichnung.
KARIN BACH »251KG1125 | 120,00 € **ab 10.02.2025**
18:00 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Malen mit Acryl **Wunstorf**
Sie erhalten Anregungen zur variationsreichen Bildgestaltung. Themen sind u.a.:
Wie finde ich ein Malthema? Wie entsteht Raumentiefe? Welche Farben bewirken was?
KARIN BACH »251KG2025 | 73,00 € **ab 11.02.2025**
11.02. Di. 18:00 – 19:30 Uhr | 21.02. Fr. 18:00 – 21:15 Uhr
22.02. Sa. 10:00 – 16:30 Uhr | 3 Termine

K Freie Malerei mit Acryl oder Aquarell für Fortgeschrittene **Garbsen**
Landschaften, Blumen, Porträt, Akt oder moderne Malexperimente mit Spachtelmassen.
MARTINA HEGER »251KG0022 | 115,00 € **ab 12.02.2025**
09:00 – 12:00 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Aquarell-Malen für Anfänger*innen **Garbsen**
Schritt für Schritt werden in diesem Kurs die Grundlagen des Aquarell-Malens erarbeitet.
ANNA FRIEDMANN-GULYANSKA »251KG0002 | 68,00 € **ab 03.03.2025**
19:00 – 20:30 Uhr | 5 Termine (Mo.)

N Rucksäcke aus LKW-Plane oder Segeltuch nähen **Neustadt**
Nähen Sie sich einen Rucksack nach Ihren Vorstellungen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
NICOLE DÖPPNER »251KH0123 | 63,00 € **08.03.2025**
10:00 – 16:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Malen mit Acryl, Pastellkreide oder Malmaterial nach Wahl **Wunstorf**
Wie finde ich mein Malthema? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zu Ihren persönlichen Gestaltungsideen.
KARIN BACH »251KG2015 | 73,00 € **ab 18.03.2025**
18.03. Di. 18:00 – 19:30 Uhr | 28.03. Fr. 18:00 – 21:15 Uhr
29.03. Sa. 10:00 – 16:30 Uhr | 3 Termine

K Goldschmiede-Werkstatt **Neustadt**
Grundtechniken erlernen und selbst entworfene Schmuckstücke aus Silber fertigen.
GERHARD HOLZAPFEL »251KH6023 | 98,00 € **28./29.03.2025**
Fr. 17:30 – 21:15 Uhr | Sa. 09:00 – 17:00 Uhr | 2 Termine

J N Grußkarten mit Sketchnotes für Kinder ab 10 Jahren mit Eltern oder Großeltern **Burgwedel**
Sketchnotes sind gezeichnete Notizen. Die bildhaften Symbole sind gut geeignet,
um besondere Grußkarten zu gestalten.
CORINNA EILHARDT »251KGJ001 | 23,00 € **08.04.2025**
11:00 – 14:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Sketchnotes Basics **Burgwedel**
Sketchnotes sind gezeichnete Notizen. Die bildhaften Symbole eignen sich sowohl beruflich als auch
privat hervorragend, um komplexe Inhalte auf den Punkt zu bringen und unser Gehirn nachhaltig zu unterstützen.
CORINNA EILHARDT »251KG0001 | 28,00 € **08.04.2025**
16:00 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Sketchnotes Basics und Kreativitätstechniken **Garbsen**
Einführung in die Arbeit mit Sketchnotes. Die bildhaften Symbole sind sowohl beruflich als auch
privat gut geeignet, um komplexe Inhalte auf den Punkt zu bringen. Selbst gestaltete Sketchnotes und eigene
Bildideen durch Kreativitätstechniken gestalten lernen.
CORINNA EILHARDT »251KG0032 | 78,00 € **19.04.2025**
11:00 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Urban Sketching **Garbsen**
Sie möchten die Welt um sich herum zeichnen und Ihre Stadt mit neuen Augen entdecken?
Dann ist unser Urban Sketching Kurs für Einsteiger genau das Richtige für Sie.
ANNA FRIEDMANN-GULYANSKA »251KG0012 | 82,00 € **ab 28.04.2025**
19:00 – 20:30 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

Schmuckwerkstatt **Neustadt**
Stellen Sie Ihre eigenen edlen Armbänder aus Swarovskiperlen her.
VIKTORIJA CASPARY »251KH0053 | 55,00 € **14.06.2025**
09:30 – 13:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Lederwerkstatt **Neustadt**
Stellen Sie einmalige Schmuckstücke aus Leder her: Armbänder, Ringe ...
DIETER CASPARY »251KH0073 | 47,00 € **14.06.2025**
09:30 – 13:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

B N Präsentationspower entfesseln mit Visualisierungen und Kreativitätstechniken **Neustadt**
Erlernen Sie, schnelle Visualisierungen zu skizzieren. So vermitteln Sie mit Spaß komplexe Inhalte in unserer sich
schnell wandelnden Welt. Sprechen Sie Ihr Publikum durch die Kombinationen aus Bild UND Text lebendiger an.
CORINNA EILHARDT »251KGB003 | 165,00 € **ab 01.09.2025**
09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Musik – Theater – Literatur

Ukulele 5 für Frauen – auch für Seniorinnen geeignet **Wedemark**
Ukulele spielen ist gar nicht so schwer und macht viel Spaß!
KARIN KOSSEL »251KM3044 | 156,00 € **ab 15.01.2025**
17:30 – 18:30 Uhr | 14 Termine (immer Mi.)

Singen macht glücklich **Wedemark**
Wir singen Lieder aus den Bereichen Volkslied, Schlager, Rock, Pop und Lagerfeuer.
KARIN KOSSEL »251KM2074 | 60,00 € **ab 15.01.2025**
18:40 – 19:40 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Singen macht glücklich **Wedemark**
Wir singen Lieder aus den Bereichen Volkslied, Schlager, Rock, Pop und Lagerfeuer.
KARIN KOSSEL »251KM2984 | 60,00 € **ab 15.01.2025**
19:45 – 20:45 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

K VHS-Theatergruppe **Neustadt**
Theaterbegeisterte mit oder ohne Vorerfahrung sind jederzeit willkommen.
MARTIN BOSSERT »251KM7993 | 88,00 € **ab 16.01.2025**
19:00 – 21:00 Uhr | 15 Termine (immer Do.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Gitarre 8 für Frauen – Fortgeschrittene – auch für Seniorinnen geeignet **Wedemark**
 Weitere Akkorde, Zupf- und Schlagtechniken werden hinzugelernt und Bekanntes wiederholt. **ab 21.01.2025**
 KARIN KOSSEL »251KM2084 | 56,00 € 16:55 – 17:55 Uhr | 5 Termine (immer Di.)

Gitarre 4 für Frauen – auch für Seniorinnen geeignet **Wedemark**
 Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, das Instrument weiter kennenzulernen und auszuprobieren. **ab 21.01.2025**
 KARIN KOSSEL »251KM2064 | 56,00 € 18:05 – 19:05 Uhr | 5 Termine (immer Di.)

Gitarre 2 für Frauen – auch für Seniorinnen geeignet **Wedemark**
 Dieser Kurs bietet Gelegenheit, weitere Begleitakkorde sowie Zupf- und Schlagmuster zu lernen. **ab 22.01.2025**
 KARIN KOSSEL »251KM2204 | 89,00 € 18:40 – 19:40 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

J N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre für Kinder ab 8 Jahren **Garbsen**
 Altersgerechte, einfache Lieder werden jedem Kind vermittelt und anschließend **ab 06.02.2025**
 zusammen in der Gruppe gespielt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
 STEPHAN KLEFKER »251KMJ072 | 37,50 € 16:45 – 17:30 Uhr | 4 Termine (immer Do.)

N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger*innen **Garbsen**
 Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre, um Lieder begleiten zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **ab 06.02.2025**
 STEPHAN KLEFKER »251KM0052 | 75,00 € 17:45 – 19:15 Uhr | 4 Termine (immer Do.)

J Klavier oder Keyboard, Kinderkurs (6 – 9 Jahre) **Neustadt**
 Tauche ein in die spannende und bunte Welt der Musik, am Klavier oder Keyboard. **ab 08.02.2025**
 VIKTORIJA CASPARY »251KMJ053 | 45,00 € 09:30 – 10:30 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Klavier Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse **Neustadt**
 Wollten Sie schon immer einmal Klavierspielen lernen, aber es hat sich bisher nie ergeben? **ab 08.02.2025**
 VIKTORIJA CASPARY »251KM0033 | 50,00 € 10:40 – 11:40 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Klavier Anfängerkurs mit Vorkenntnissen **Neustadt**
 In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse vertieft, wie zum Beispiel die Benutzung **ab 08.02.2025**
 des Pedals sowie das Spiel nach Akkorden.
 VIKTORIJA CASPARY »251KM0073 | 50,00 € 12:00 – 13:00 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Gitarre 1 Grundkurs für Einsteiger **Wunstorf**
 Am Lagerfeuer Country-Songs singen und mit der Gitarre begleiten. **ab 14.02.2025**
 Dieser Wunsch kann ab sofort für jeden wahr werden.
 WOLFGANG RATTAY »251KM0015 | 94,00 € 17:00 – 18:30 Uhr | 5 Termine (immer Fr.)

Gitarre 2 Anschlusskurs / Aufbaukurs **Wunstorf**
 Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Grundkenntnisse zu festigen und zu erweitern. **ab 14.02.2025**
 Am Ende werden Sie in der Lage sein, verschiedene Lieder sicher zu begleiten.
 WOLFGANG RATTAY »251KM0025 | 198,00 € 18:45 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

K Allein wäre ich nicht gegangen – für Frauen – Kurs 1 **Wunstorf/Hannover**
 Wir besuchen Oper, Ballett, Theater, Kabarett, Kleinkunst oder andere Veranstaltungen. **ab 06.03.2025**
 GISELA ROTHER »251KK0035 | 58,00 € 18:30 – 20:45 Uhr | 6 Termine (immer Do.)

J N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre für Kinder ab 8 Jahren **Neustadt**
 Kinder lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre. Altersgerechte, einfache Lieder werden **ab 13.03.2025**
 jedem Kind vermittelt und anschließend zusammen in der Gruppe gespielt.
 STEPHAN KLEFKER »251KMJ073 | 37,50 € 16:45 – 17:30 Uhr | 4 Termine (immer Do.)

N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger*innen **Neustadt**
 Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre, um Lieder begleiten zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **ab 13.03.2025**
 STEPHAN KLEFKER »251KM0053 | 75,00 € 17:45 – 19:15 Uhr | 4 Termine (immer Do.)

K Allein wäre ich nicht gegangen – für Frauen – Kurs 2 **Wunstorf/Hannover**
 Wir besuchen Oper, Ballett, Theater, Kabarett, Kleinkunst oder andere Veranstaltungen. **ab 13.03.2025**
 GISELA ROTHER »251KK0045 | 58,00 € 18:30 – 20:45 Uhr | 6 Termine (immer Do.)

J N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre Eltern und Kind **Neustadt**
 In unserem Eltern & Kind Gitarrenkurs lernen Sie gemeinsam erste Grundlagen des Gitarrenspiels. Sowohl die Eltern **ab 14.03.2025**
 als auch die Kinder werden Schritt für Schritt in die Welt der Musik eingeführt, ohne dabei Notenkenntnisse zu benötigen.
 STEPHAN KLEFKER »251KM0063 | 28,00 € 16:45 – 18:15 Uhr | 2 Termine (immer Fr.)

J N Schnupperkurs: Liedbegleitung auf der Gitarre für Eltern und Kind **Garbsen**
 In unserem Eltern & Kind Gitarrenkurs lernen Sie gemeinsam erste Grundlagen des Gitarrenspiels. Sowohl die Eltern **ab 10.04.2025**
 als auch die Kinder werden Schritt für Schritt in die Welt der Musik eingeführt, ohne dabei Notenkenntnisse zu benötigen.
 STEPHAN KLEFKER »251KM0062 | 28,00 € 16:45 – 18:15 Uhr | 2 Termine (immer Do.)

J Klavier oder Keyboard, Kinderkurs (6 – 9 Jahre) **Neustadt**
 Tauche ein in die spannende und bunte Welt der Musik, am Klavier oder Keyboard. **ab 10.05.2025**
 VIKTORIJA CASPARY »251KMJ063 | 45,00 € 09:30 – 10:30 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Klavier Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse **Neustadt**
 Wollten Sie schon immer einmal Klavierspielen lernen, aber es hat sich bisher nie ergeben? **ab 10.05.2025**
 VIKTORIJA CASPARY »251KM0043 | 50,00 € 10:40 – 11:40 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

Klavier Anfängerkurs mit Vorkenntnissen **Neustadt**
 In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse vertieft, wie zum Beispiel die Benutzung **ab 10.05.2025**
 des Pedals sowie das Spiel nach Akkorden.
 VIKTORIJA CASPARY »251KM0083 | 50,00 € 12:00 – 13:00 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)



Kultur CO Kreativ

Alle aktuellen Kurse
 und zusätzliche Infos
 finden Sie auf
www.vhs-hannover-land.de

Dein Kreativ-Sonntag

06.04.2025 »251KG0023

Weitere Infos: www.vhs-hannover-land.de

(D)ein Tag
 voller
 Inspiration!

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Natur – Tiere – Bewegung

Tennis für Anfänger

Einführung in die Grundtechniken des Tennissports, Ball und Bewegungsschule.

HENDRIK ERNST »251KP0193 | 80,00 €

Neustadt

ab 04.01.2025

10:00 – 11:30 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

N Winterwohlgefühlset: Riechstift und Raumspray selbst herstellen

Entspannt und von zauberhaften Düften warm umhüllt, geht es durch den Winter und die Erkältungszeit. Wir stellen einen Riechstift und ein luftreinigendes Raumspray her.

KATHRIN KRIEGE »251KP0093 | 15,00 €

Neustadt

08.01.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Segelkurs Infotermin – Sportbootführerschein, Fachkundenachweis, Funkscheine

Kostenfreie Informationsveranstaltung für alle Interessierten am Sportbootführerschein Binnen, Sportbootführerschein See, Sportküstenschiffer, Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel und Funkzeugnisse UBI, SRC, LRC.

HANS-ALFRED TERNER »251KP0123 | kostenfrei

Neustadt

15.01.2025

18:30 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Tennis für Wiedereinsteiger

Auffrischung der Grundtechniken, Training an der Ballmaschine, Abschlussturnier.

HENDRIK ERNST »251KP0293 | 80,00 €

Neustadt

ab 25.01.2025

10:00 – 11:30 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

K Sportbootführerschein Geltungsbereich Binnen unter Segel und Motor

Der Kurs bereitet ausführlich auf die theoretische Prüfung vor.

HANS-ALFRED TERNER »251KP0103 | 120,00 €

Neustadt

ab 04.02.2025

18:30 – 21:30 Uhr | 7 Termine (immer Di.)

K Sportbootführerschein Geltungsbereich See

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See vor.

HANS-ALFRED TERNER »251KP6023 | 120,00 €

Neustadt

ab 06.02.2025

18:30 – 21:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

K Literaturgesprächskreis

Eine literarische Auseinandersetzung mit verschiedenen Autoren und Werken.

MARTIN DREBS »251KP0045 | 78,00 €

Wunstorf

ab 12.02.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Winterwohlgefühlset: Riechstift und Raumspray selbst herstellen

Entspannt und von zauberhaften Düften warm umhüllt, geht es durch den Winter und die Erkältungszeit. Wir stellen einen Riechstift und ein luftreinigendes Raumspray her.

KATHRIN KRIEGE »251KP0095 | 15,00 €

Wunstorf

12.02.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Luxus pur: Ein individuelles Naturparfum

Nach einer Einführung kreieren Sie aus der Fülle der Naturdüfte Ihr eigenes Naturparfum.

DOROTHEA ZUM ESCHENHOFF »251KP1041 | 35,00 €

Burgwedel

15.02.2025

15:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Katzentraining – Von der richtigen Beschäftigung bis zur Problemlösung

In diesem Kurs lernen Katzenbesitzer, wie sie ihre Katze optimal halten, gesund pflegen und sinnvoll beschäftigen.

JENNIFER HUGGARD »251KP1120 | 49,00 €

Online

ab 02.03.2025

10:00 – 11:30 Uhr | 3 Termine (immer So.)

Frühlingsduft: Roll-On mit ätherischen Ölen

Nach ein paar Informationen zu den wunderbaren ätherischen Ölen, stellen wir zusammen einen Roll-On her (10 ml). Damit hast du den Duft des Frühlings immer dabei.

KATHRIN KRIEGE »251KP0072 | 15,00 €

Garbsen

12.03.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

K Whiskyverkostung

Kosten Sie verschiedene Sorten Whisky und lernen ihre Vielfalt kennen.

WOLFGANG BANOVIKS »251KP2115 | 76,00 €

Wunstorf

14.03.2025

17:00 – 21:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Weinverkostung

Kosten Sie verschiedene Weine und lernen ihre Vielfalt kennen.

WOLFGANG BANOVIKS »251KP2145 | 71,00 €

Wunstorf

15.03.2025

15:00 – 18:45 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Ladys Night: Erlebnisworkshop mit ätherischen Ölen für Wellness und Entspannung

Nimm dir ein wenig Zeit für dich, gerade jetzt zum Frühlingsanfang! Gönn dir 3 Stunden "Duftende Freude" und "wohltuende Wellness" bei diesem Erlebnisworkshop.

KATHRIN KRIEGE »251KP0203 | 22,50 €

Neustadt

21.03.2025

18:30 – 20:45 Uhr | 1 Termin (Fr.)

N Kompost-Workshop von Langes Gemüseglück

Entdecken Sie die Kunst der nachhaltigen Kompostierung mit der Bokashi-Methode.

Lernen Sie, Küchenabfälle effizient und umweltfreundlich in wertvollen Kompost zu verwandeln.

JENNIFER LANGE »251KP0122 | 35,00 €

Garbsen

22.03.2025

10:30 – 12:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Frühlingsduft: Roll-On mit ätherischen Ölen

Nach ein paar Informationen zu den wunderbaren ätherischen Ölen, stellen wir zusammen einen Roll-On her (10 ml). Damit hast du den Duft des Frühlings immer dabei.

KATHRIN KRIEGE »251KP0083 | 15,00 €

Neustadt

09.04.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

N Kompost-Workshop von Langes Gemüseglück

Entdecken Sie die Kunst der nachhaltigen Kompostierung mit der Bokashi-Methode.

Lernen Sie, Küchenabfälle effizient und umweltfreundlich in wertvollen Kompost zu verwandeln.

JENNIFER LANGE »251KP0121 | 35,00 €

Burgwedel

26.04.25

10:30 – 12:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Ein Hochbeet im Garten

In diesem Kurs lernen Sie die Vorteile eines Hochbeetes kennen und erfahren, wie es gebaut wird.

CLAUDIA KRAUSS »251KP0012 | 21,00 €

Garbsen

26.04.2025

14:00 – 17:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Duftende Sommerfrische: Roll-On mit ätherischen Ölen

Nach ein paar Informationen zu den wunderbaren ätherischen Ölen, stellen wir zusammen einen Roll-On her (10 ml). Damit hast du den Duft des Sommers immer dabei.

KATHRIN KRIEGE »251KP0073 | 15,00 €

Neustadt

07.05.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

N Duftende Sommerfrische: Roll-On mit ätherischen Ölen

Nach ein paar Informationen zu den wunderbaren ätherischen Ölen, stellen wir zusammen einen Roll-On her (10 ml). Damit hast du den Duft des Sommers immer dabei.

KATHRIN KRIEGE »251KP0075 | 15,00 €

Wunstorf

07.05.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Raum im Raum – Intime Gartenräume gestalten

Ein Raum-im-Raum-Konzept im Garten schafft kleine, abgeschirmte Bereiche, die als Rückzugsorte dienen und Ruhe sowie Privatsphäre bieten, ohne den Gesamteindruck des Gartens zu beeinträchtigen.

CLAUDIA KRAUSS »251KP0025 | 25,00 €

Wunstorf

10.05.2025

10:00 – 13:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

Der duftende Garten

Kleine Duftoasen an geeigneten Stellen im Garten anlegen als Beet, Hecke oder mit Bäumen.

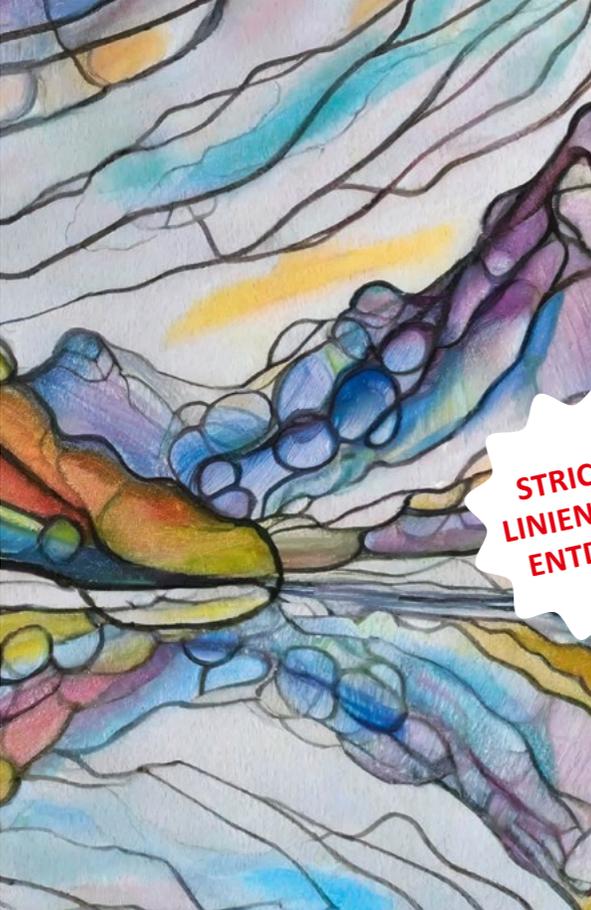
CLAUDIA KRAUSS »251KP0003 | 25,00 €

Neustadt

14.06.2025

14:00 – 17:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

VERNISSAGE

Donnerstag | 06. Februar 2025 | 17 Uhr
vhs Geschäftsstelle Neustadt | Eintritt frei

NEUROGRAFIK
AQUARELLMALEREI AUS DER
MEDITATIVEN ATEMTECHNIK

SKETCHNOTE
PAPIERKUNST

STRICHE |
LINIEN | NEU
ENTDECKT

*Die Linie macht Dinge sichtbar, die sonst verborgen bleiben würden.
Sie schafft Wege und Verbindungen, wo vorher keine waren.*

Quelle: Wikipedia

WERDEN SIE DOZENT*IN!

Geben Sie Ihr Wissen weiter,
knüpfen Sie neue Kontakte
und entdecken Sie den
Spaß am Lehren!

Wir
freuen uns
auf Sie!

Sie brennen für ein Thema und möchten Ihr Hobby zum Beruf machen? Dann bewerben Sie sich bei uns. Wir suchen regelmäßig Dozent*innen auf Honorarbasis zur Durchführung von fortlaufenden Kursen (6 – 12 Wochen), Wochenend-Workshops, Tageskursen, Vorträgen, Lesungen, Exkursionen und Bildungsurlauben.



Karriere

Melden Sie sich gern unter Telefon
05032 90144-22 oder direkt per E-Mail
bei Ina Tatje: tatje@vhs-hannover-land.de.
Weitere Infos zur Dozententätigkeit
unter www.vhs-hannover-land.de.





FOTOGRAFIE

Entdecken Sie die Welt der Fotografie! Egal, ob Sie Einsteiger sind oder Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten – hier finden Sie spannende Angebote, die Ihnen zeigen, wie Sie die besten Momente mit der Kamera festhalten. Erfahrene Fotografen vermitteln Ihnen wertvolle Tipps und Tricks für perfekte Aufnahmen. Vom Grundlagenkurs bis hin zu speziellen Themen – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über unsere Kurse. Einige davon sind übrigens schnell ausgebucht. Also melden Sie sich gleich an!

KURSE HIGHLIGHTS » S. 20
KURSE ÜBERSICHT » S. 21



Fotografie: Die universelle Brücke der Begegnung

In einer Welt, die zunehmend visuell kommuniziert, wird die Fotografie zur universellen Sprache. Durch Bilder treten wir in Begegnung mit anderen Kulturen, Menschen und Emotionen – unabhängig von Zeit und Raum. Fotografie ermöglicht es, Momente der Begegnung einzufangen und für immer festzuhalten. Sie ist eine kreative Art, das Leben zu dokumentieren und mit anderen zu teilen. So wird jede Aufnahme zur Brücke zwischen Fotograf, Motiv und Betrachter.

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:

tatje@vhs-hannover-land.de

Alles im Blick – unsere Highlights!

Basics:

Die digitale Systemkamera – Einstieg

In der Theorie sowie durch viele praktische Übungen lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen.

Wedemark 01./02.02.2025
09:00 – 15:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So)
Andreas Ohrdorf » 251FE0024 | 98,50 €



Wild:

Naturimpressionen aus Niedersachsen – Aus Sicht eines Tierfilmers und Fotografen

Tierfilmer Jörg Fischer gibt beeindruckende Einblicke in die Tierwelt Niedersachsens und zeigt faszinierende Aufnahmen seltener Arten.

Wunstorf, Abtei FR 07.02.2025 19:00 – 21:15 Uhr
1 Termin | Jörg Fischer » 251FV0075 | 10,00 €



Seeblick:

Abendliche Fotografie am Steinhuder Meer

Im Frühjahr haben die Abendstunden am Steinhuder Meer fotografisch eine Menge zu bieten!

Wunstorf FR 21.03.2025 16:45 – 19:00 Uhr | 1 Termin
Frank R. Bähr » 251FW0025 | 27,00 €



Stadtmomente:

Street-Fotografie für Fortgeschrittene

In diesem Kurs komponieren Sie das perfekte Zusammenspiel von Mensch und Architektur.

Hannover 17./18.05.2025
10:00 – 14:00 Uhr | 2 Termine (Sa.+ So.) | Guido Klumpe
» 251FW0079 | 162,00 €



JETZT ANMELDEN!



Kerstin Euler
Per Mail: euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

Fotografie

Kurse 1/2025

N Bildbesprechung – Dein Weg zum besseren Foto – Online

ANDREAS KAISER »251FE0010 | 21,00 €

Online

16.01.2025 19:00 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

K Die digitale Systemkamera – Einstieg

In der Theorie sowie durch viele praktische Übungen lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen.

ANDREAS OHRDORF »251FE0024 | 98,50 €

Wedemark

01./02.02.2025

09:00 – 15:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

N Naturimpressionen aus Niedersachsen – Aus Sicht eines Tierfilmers und Fotografen

Jörg Fischer, ein erfahrener Tierfilmer, präsentiert in seinem Vortrag beeindruckende Einblicke in die Tierwelt Niedersachsens und zeigt dabei faszinierende Aufnahmen selten gesehener Arten.

JÖRG FISCHER »251FV0075 | 10,00 €

Wunstorf, Abtei

07.02.2025

19:00 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Fotoclub Pro III – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »251FC0045 | 100,00 €

Wunstorf

ab 19.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

K Fotoclub Pro II – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »251FC0035 | 100,00 €

Wunstorf

ab 26.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

K Die digitale Systemkamera II – Vertiefung

Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten weiter vertiefen und individuelle Probleme mit der Fotografie besprechen möchten.

ANDREAS OHRDORF »251FE0064 | 98,50 €

Wedemark

02.03.2025

09:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (So.)

K Abendliches Hannover – Fotografischer Spaziergang

Fotografieren Sie Hannover in stimmungsvollen Szenen und verschiedenen Lichtverhältnissen.

FRANK R. BÄHR »251FW0069 | 52,00 €

Hannover

14.03.2025

17:00 – 21:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Fotoclub Pro am Nachmittag – Portrait- und Peoplefotografie

Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.

HUBERT BRENNER »251FC0015 | 100,00 €

Wunstorf

ab 19.03.2025

15:00 – 18:00 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

K Abendliche Fotografie am Steinhuder Meer

Im Frühling haben die Abendstunden am Steinhuder Meer fotografisch eine Menge zu bieten!

FRANK R. BÄHR »251FW0025 | 27,00 €

Wunstorf

21.03.2025

16:45 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Die digitale Systemkamera – Einstieg

In der Theorie sowie durch viele praktische Übungen lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen.

ANDREAS OHRDORF »251FE0023 | 98,50 €

Neustadt

22./23.03.2025

09:00 – 15:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

Abendliche Fotografie am Steinhuder Meer – Mit dem Smartphone*Erzielen Sie auch mit dem Smartphone tolle Ergebnisse in einer reizvollen Umgebung!*

FRANK R. BÄHR »251FW0035 | 27,00 €

Wunstorf**22.03.2025**

16:45 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Die digitale Systemkamera II – Vertiefung*Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten weiter vertiefen und individuelle Probleme mit der Fotografie besprechen möchten.*

ANDREAS OHRDORF »251FE0073 | 98,50 €

Neustadt**30.03.2025**

09:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (So.)

K Fotoclub Pro II – Portrait- und Peoplefotografie*Es erwarten Sie drei Termine voller Eindrücke rund um die Fotografie inkl. Model-Shooting.*

HUBERT BRENNER »251FC0065 | 100,00 €

Wunstorf**ab 22.04.2025**

18:00 – 21:00 Uhr | 3 Termine (immer Di.)

K Die digitale Systemkamera – Einstieg*In der Theorie sowie durch viele praktische Übungen lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen.*

ANDREAS OHRDORF »251FE0024 | 98,50 €

Garbsen**26./27.04.2025**

09:00 – 15:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

Street-Fotografie für Fortgeschrittene*In diesem Kurs komponieren Sie das perfekte Zusammenspiel von Mensch und Architektur.*

GUIDO KLUMPE »251FW0079 | 162,00 €

Hannover**17./18.05.2025**

10:00 – 14:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

K Die digitale Systemkamera II – Vertiefung*Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten weiter vertiefen und individuelle Probleme mit der Fotografie besprechen möchten.*

ANDREAS OHRDORF »251FE0082 | 98,50 €

Garbsen**18.05.2025**

09:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (So.)

K Die digitale Systemkamera – Einstieg*In der Theorie sowie durch viele praktische Übungen lernen Sie, Ihre Kamera zu bedienen.*

ANDREAS OHRDORF »251FE0044 | 98,50 €

Wedemark**24./25.05.2025**

09:00 – 15:00 Uhr | 2 Termine (Sa. + So.)

K Die digitale Systemkamera II – Vertiefung*Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten weiter vertiefen und individuelle Probleme mit der Fotografie besprechen möchten.*

ANDREAS OHRDORF »251FE0092 | 98,50 €

Garbsen**29.05.2025**

09:00 – 15:00 Uhr | 1 Termin (So.)

Die Fotografie hat nicht zuletzt durch die Verbreitung von sozialen Medien an Bedeutung gewonnen. Auch wer sein Unternehmen, seinen Verein oder sein Ehrenamt bekannter machen möchte, nutzt heute gern ansprechende Bilder. In unseren Kursgruppen lernen die Teilnehmenden, was ein gutes Foto ausmacht. Zusätzlich fördern die Angebote die Kreativität und sorgen für positive gemeinschaftliche Lern-Erlebnisse. Das stärkt wiederum die Resilienz jedes und jeder Einzelnen und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.



Mit Freude dabei!

Wussten Sie schon, dass wir auch eine Vielzahl von Angeboten für Kinder und Jugendliche bereithalten? Unsere Kurse reichen von PEKiP und Krabbelgruppen für die Kleinsten über kreatives Kinder-Yoga, Sketchnotes und Klavier- sowie Keyboardunterricht bis hin zu spannenden Robotik-Workshops und Mitmach-Experimenten. Für Jugendliche bieten wir zudem Coaching-Angebote, die sie beim Einstieg ins Berufsleben nach dem Schulabschluss unterstützen.

Das Kursangebot ist so vielfältig wie Ihre Kinder – lassen Sie sie die Freude am Lernen entdecken!



J Junge vhs

Suchen Sie in den Kursübersichten einfach nach dem „J“ für „Junge vhs“. Dort finden Sie Kurse, die speziell auf Kids und Jugendliche verschiedener Altersklassen ausgerichtet sind.



Junge VHS

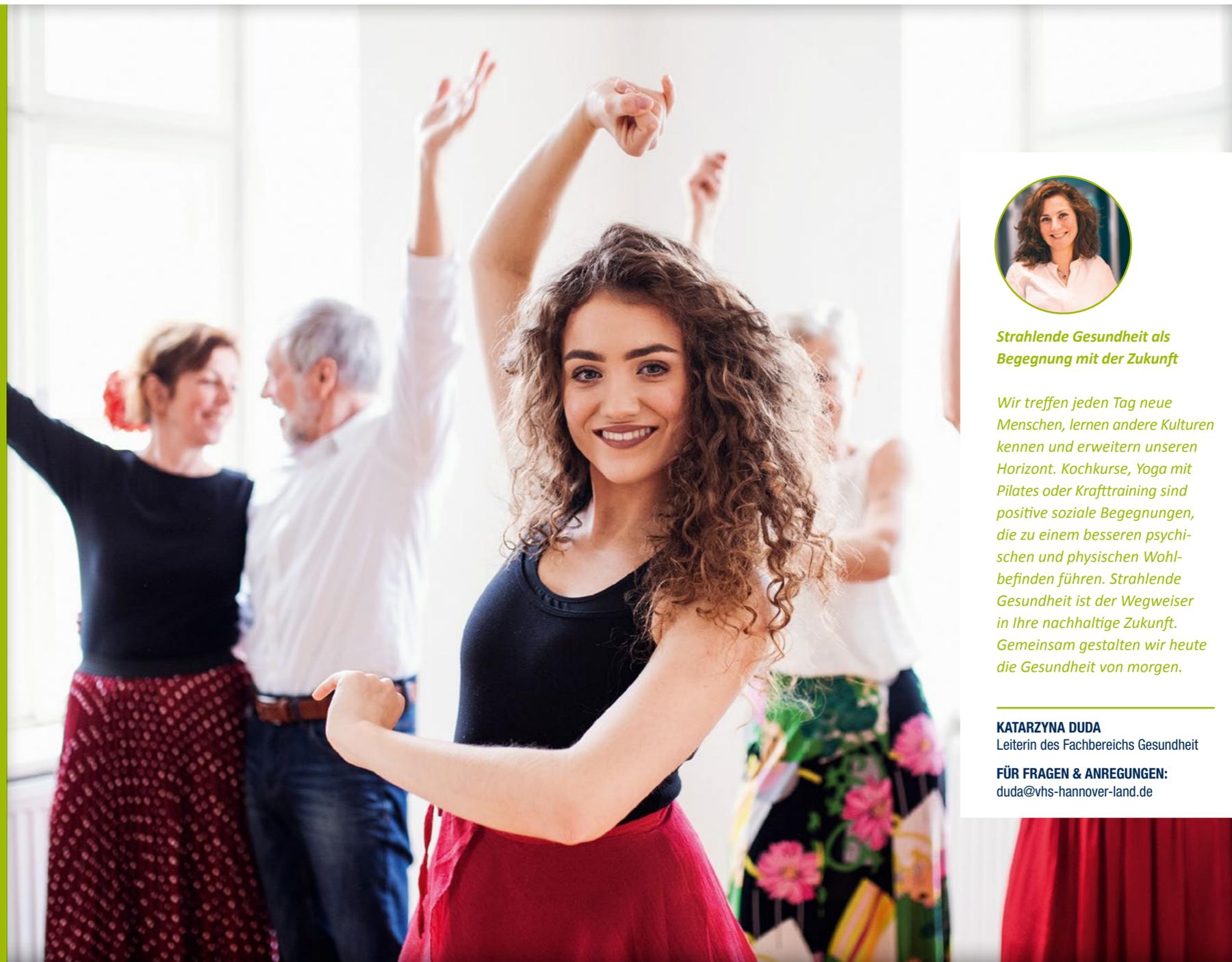
Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de



GESUNDHEIT

Unsere Gesundheitskurse sind eine wunderbare Möglichkeit, sich nicht nur körperlich fit zu halten, sondern auch etwas für die Seele zu tun. Sie sind wie ein persönliches Gespräch, eine Begegnung zwischen Körper und Geist, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Unsere Kurse helfen Ihnen, immer wieder zu Ihrer inneren Mitte zurückzukehren. Die Übungen führen Sie dorthin, wo Frieden, Ruhe und Gelassenheit herrschen. Sie werden spüren und empfinden, wie Sie sich entspannen, neue Kraft tanken, beweglicher werden und eine bessere Haltung einnehmen. Wenn Sie geistig und körperlich ruhig und entspannt sind, werden Sie Ihren Alltag mit Leichtigkeit und Freude meistern.

KURSE HIGHLIGHTS » S. 26
KURSE ÜBERSICHT » S. 27



Strahlende Gesundheit als Begegnung mit der Zukunft

Wir treffen jeden Tag neue Menschen, lernen andere Kulturen kennen und erweitern unseren Horizont. Kochkurse, Yoga mit Pilates oder Krafttraining sind positive soziale Begegnungen, die zu einem besseren psychischen und physischen Wohlbefinden führen. Strahlende Gesundheit ist der Wegweiser in Ihre nachhaltige Zukunft. Gemeinsam gestalten wir heute die Gesundheit von morgen.

KATARZYNA DUDA
Leiterin des Fachbereichs Gesundheit

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
duda@vhs-hannover-land.de

Kraft & Balance – unsere Highlights

In Balance:

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.



Garbsen FR 24.01.2025 16:30 – 18:00 Uhr
10 Termine | Kerstin Knochenhauer
» 251GY7022 | 116,00 €



Entspannung und Spaß:

Kinderyoga in den Ferien

Dieser Kurs ist optimal, um Yoga auszuprobieren.



Wedemark ab MO 07.04.2025
10:00 – 11:00 Uhr | 4 Termine
Stefanie Unger » 251GY1004 | 54,00 €



Stark und selbstbewusst:

Selbstverteidigung Taekwondo Defense

Selbstverteidigung und Fitnesstraining für Körper und Geist.



Neustadt ab DO 06.02.2025
18:30 – 20:00 Uhr | 8 Termine
Elena Singer » 251GF5103 | 103,00 €



Ernährung kompakt:

Ernährungsgrundlagen für ein gesundes Leben

Lernen Sie alles Wichtige über die Grundlagen der Ernährung, wichtige Nährstoffe und ihre Funktionen.



Wedemark MI 08.01.2025 17:30 – 19:00 Uhr | 6 Termine
Katrín Achenbach » 251GB1014 | 70,00 €



JETZT ANMELDEN!



Christiane Kayka
Per Mail: kayka@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-54



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

Gesundheit

Kurse 1/2025

Start verpasst? Kein Problem!

Sie können auch in laufende Kurse einsteigen – natürlich nur, wenn sie nicht ausgebucht sind.

Entspannung

Yoga für Yogaanfänger*innen

Dieser Kurs ist optimal, um Yoga auszuprobieren.

STEFANIE UNGER »251GY0034 | 78,00 €

Wedemark ab 06.01.2025
19:00 – 20:00 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Yoga für den Rücken

Sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der Rückenmuskulatur.

NICOLETT SCHMITZ-ABSTOß »251GY1084 | 124,00 €

Wedemark ab 07.01.2025
09:00 – 10:30 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

Yoga für den Rücken

Sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der Rückenmuskulatur.

NICOLETT SCHMITZ-ABSTOß »251GY1104 | 124,00 €

Wedemark ab 07.01.2025
10:45 – 12:15 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

Yoga für den Rücken

Für alle Fitnesslevel geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

SYLVIA STOEPPER »251GY0362 | 56,00 €

Garbsen ab 08.01.2025
19:00 – 20:00 Uhr | 7 Termine (Mi.)

Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit

Hatha Yoga ist eine Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation.

AILEEN UNKRODT »251GY2003 | 99,00 €

Neustadt ab 08.01.2025
09:45 – 11:15 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Lernen Sie Yogatechniken kennen, die wirkungsvoll bei Stress-Symptomen sind.

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0702 | 105,00 €

Garbsen ab 20.01.2025
18:00 – 19:30 Uhr | 9 Termine (immer Mo.)

Yoga am Abend zum Stressabbau

Der Fokus liegt auf Yogaübungen, die die Wirbelsäule flexibler machen.

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY1902 | 105,00 €

Garbsen ab 21.01.2025
19:00 – 20:30 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

N Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga ist eine Form des Yoga, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

KERSTIN KNOCHENHAUER »251GY7002 | 116,00 €

Garbsen ab 22.01.2025
10:00 – 11:30 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Yoga zur Linderung von Stresssymptomen*In diesem Kurs lernen Sie, sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0502 | 70,00 €

Garbsen

ab 23.01.2025

18:15 – 19:15 Uhr | 9 Termine (immer Do.)

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene*Im Hatha-Yogastil werden Asanas kontinuierlich und atemgesteuert verbunden.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0552 | 70,00 €

Garbsen

ab 23.01.2025

19:30 – 20:30 Uhr | 9 Termine (immer Do.)

N Kundalini-Yoga*Kundalini-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.*

KERSTIN KNOCHENHAUER »251GY7022 | 116,00 €

Garbsen

ab 24.01.2025

16:30 – 18:00 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

Sanftes Herz Yoga am Samstag*Herz Yoga trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0802 | 105,00 €

Garbsen

ab 25.01.2025

11:00 – 12:30 Uhr | 9 Termine (immer Sa.)

Yin Yoga zur Kräftigung und Entspannung*Yin Yoga kombiniert sanfte, passive Dehnungen mit kraftvollen, dynamischen Asanas.*

STEFANIE UNGER »251GY0524 | 62,00 €

Wedemark

ab 05.02.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Yoga für Schwangere*Empfehlenswert ab dem 2. Trimester bis zur Geburt des Kindes.*

SARAH BUSCHE »251GY0002 | 54,00 €

Garbsen

ab 06.02.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

N Yoga für Schwangere*Empfehlenswert ab dem 2. Trimester bis zur Geburt des Kindes.*

SARAH BUSCHE »251GY0103 | 54,00 €

Neustadt

ab 10.02.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 7 Termine (immer Mo.)

K Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.*

ELKE FRÖHLICH »251GY1005 | 63,00 €

Wunstorf

ab 10.02.2025

17:45 – 18:45 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

N J Eltern-Kind-Yoga*Dieser Kurs ist optimal, um Yoga auszuprobieren.*

STEFANIE UNGER »251GY2004 | 65,00 €

Wedemark

ab 10.02.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

K Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.*

ELKE FRÖHLICH »251GY1505 | 63,00 €

Wunstorf

ab 11.02.2025

17:30 – 18:30 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

K Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.*

ELKE FRÖHLICH »251GY1305 | 63,00 €

Wunstorf

ab 11.02.2025

18:45 – 19:45 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

N Qi Gong zur Stressreduktion und für ein entspanntes Körpergefühl*Qi Gong ist eine chinesische Praxis, die Bewegung, Atem und Meditation nutzt.*

STEPHANIE MEIER »251GT2025 | 81,00 €

Wunstorf

ab 13.02.2025

18:00 – 19:15 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Tai Chi Chuan – Chinesische Kampfkunst mit fließenden Bewegungen*Chinesische Kampfkunst zur Verbesserung von Kraft, Flexibilität und Konzentration.*

STEPHANIE MEIER »251GT2105 | 81,00 €

Wunstorf

ab 13.02.2025

19:15 – 20:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Entspannt und Glücklich: Stresslösung durch Atmen und Lachen*Eine Kombination aus bewusstem Lachen und Atemtechniken zum Stressabbau.*

SILKE JANSKY »251GY0055 | 17,00 €

Wunstorf

13.02.2025

18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

K Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.*

ELKE FRÖHLICH »251GY1415 | 63,00 €

Wunstorf

ab 13.02.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

K Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*Yoga fördert ganzheitliche Gesundheit für innere Ruhe, Stärke und Flexibilität.*

ELKE FRÖHLICH »251GY1405 | 63,00 €

Wunstorf

ab 13.02.2025

19:15 – 20:15 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Faszien Yoga – Onlinekurs*Dehnübungen führen zu mehr Flexibilität und besserem Wohlbefinden.*

NATALJA SEEL »251GY1160 | 66,00 €

Online

ab 24.02.2025

20:00 – 21:00 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Yoga und Pilates – Onlinekurs*Sanfte Kräftigung des Körpers und Entspannung.*

NATALJA SEEL »251GR0320 | 83,00 €

Online

ab 26.02.2025

18:00 – 19:15 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

Yoga für den Rücken*Für alle Fitnesslevel geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.*

SYLVIA STOEPPER »251GY0372 | 48,00 €

Garbsen

ab 26.02.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit*Hatha Yoga ist eine Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation.*

AILEEN UNKRODT »251GY2013 | 99,00 €

Neustadt

ab 05.03.2025

09:45 – 11:15 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N J Kinderyoga in den Ferien*Dieser Kurs ist optimal, um Yoga auszuprobieren.*

STEFANIE UNGER »251GY1004 | 54,00 €

Wedemark

07.04. – 17.04.2025

10:00 – 11:00 Uhr | 4 Termine (Mo., Fr., Mo., Do.)

Yoga am Abend zum Stressabbau*Der Fokus liegt auf Yogaübungen, die die Wirbelsäule flexibler machen.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY1912 | 93,00 €

Garbsen

ab 22.04.2025

19:00 – 20:30 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

Qi Gong zur Stressreduktion und für ein entspanntes Körpergefühl*Qi Gong ist eine chinesische Praxis, die Bewegung, Atem und Meditation nutzt.*

STEPHANIE MEIER »251GT2035 | 81,00 €

Wunstorf

ab 24.04.2025

18:00 – 19:15 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

K Klassiker**N** Neu**J** Junge vhs**B** Bildungsurlaub

Tai Chi Chuan – Chinesische Kampfkunst mit fließenden Bewegungen*Chinesische Kampfkunst zur Verbesserung von Kraft, Flexibilität und Konzentration.*

STEPHANIE MEIER »251GT2115 | 81,00 €

Wunstorf

ab 24.04.2025

19:15 – 20:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

N Yoga für Schwangere*Empfehlenswert ab dem 2. Trimester bis zur Geburt des Kindes.*

SARAH BUSCHE »251GY0012 | 54,00 €

Garbsen

ab 24.04.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 7 Termine (Do.)

Entspannt und Glücklich: Stresslösung durch Atmen und Lachen*Eine Kombination aus bewusstem Lachen und Atemtechniken zum Stressabbau.*

SILKE JANSKY »251GY0065 | 17,00 €

Wunstorf

24.04.2025

18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

Yoga zur Linderung von Stresssymptomen*In diesem Kurs lernen Sie, sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft aufzuladen.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0512 | 54,00 €

Garbsen

24.04.2025

18:15 – 19:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene*Im Hatha-Yogastil werden Asanas kontinuierlich und atemgesteuert verbunden.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0562 | 54,00 €

Garbsen

ab 24.04.2025

19:30 – 20:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Sanftes Herz Yoga am Samstag*Herz Yoga trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0812 | 70,00 €

Garbsen

ab 26.04.2025

11:00 – 12:30 Uhr | 6 Termine (immer Sa.)

N Yoga für Schwangere*Empfehlenswert ab dem 2. Trimester bis zur Geburt des Kindes.*

SARAH BUSCHE »251GY0113 | 54,00 €

Neustadt

ab 28.04.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 7 Termine (immer Mo.)

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen*Wir werden Yogatechniken kennenlernen, die wirkungsvoll bei Stress-Symptomen sind.*

GERDA-SUSANNE NIEBUHR »251GY0712 | 93,00 €

Garbsen

ab 28.04.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Yoga für den Rücken*Für alle Fitnesslevel geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.*

SYLVIA STOEPPER »251GY0382 | 64,00 €

Garbsen

ab 07.05.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

Hatha Yoga für innere Ruhe und Achtsamkeit*Hatha Yoga ist eine Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation.*

AILEEN UNKRODT »251GY2023 | 99,00 €

Neustadt

ab 14.05.2025

09:45 – 11:15 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N Kundalini-Yoga*Kundalini-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.*

KERSTIN KNOCHENHAUER »251GY7012 | 70,00 €

Garbsen

ab 14.05.2025

10:00 – 11:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

N Kundalini-Yoga*Kundalini-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.*

KERSTIN KNOCHENHAUER »251GY7122 | 70,00 €

Garbsen

ab 16.05.2025

16:30 – 18:00 Uhr | 6 Termine (immer Fr.)

Faszien Yoga – Onlinekurs*Dehnübungen führen zu mehr Flexibilität und besserem Wohlbefinden.*

NATALJA SEEL »251GY1260 | 66,00 €

Online

ab 19.05.2025

20:00 – 21:00 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Yoga und Pilates – Onlinekurs*Sanfte Kräftigung des Körpers und Entspannung.*

NATALJA SEEL »251GR0330 | 83,00 €

Online

ab 21.05.2025

18:00 – 19:15 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

Entspannt und Glücklich: Stresslösung durch Atmen und Lachen*Eine Kombination aus bewusstem Lachen und Atemtechniken zum Stressabbau.*

SILKE JANSKY »251GY0075 | 17,00 €

Wunstorf

ab 19.06.2025

18:00 – 20:15 Uhr | 1 Termine (Do.)

Fitness**Präventive Fitnessgymnastik für Frauen***Ihr Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.*

ELFI KORALL »251GF0252 | 32,00 €

Garbsen

ab 06.01.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 4 Termine (immer Mo.)

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen*Ihr Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.*

ELFI KORALL »251GF0322 | 32,00 €

Garbsen

ab 06.01.2025

18:10 – 19:10 Uhr | 4 Termine (immer Mo.)

Fitness und Bodyshape*Ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm mit Musik.*

HEIKE DÖBBECKE »251GF0112 | 86,00 €

Garbsen

ab 07.01.2025

18:10 – 19:10 Uhr | 11 Termine (immer Di.)

K Präventives Rückentraining und Nackenschule*Ziel des Kurs ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken.*

SILVIA FREY »251GR0102 | 74,00 €

Garbsen

ab 07.01.2025

09:00 – 10:00 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

Wirbelsäulengymnastik*Funktionale Übungen zum Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule.*

CORA LAMMERS »251GR0204 | 93,00 €

Wedemark

ab 09.01.2025

12:30 – 13:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Präventive Rückenfitness*Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten.*

CORA LAMMERS »251GF0604 | 93,00 €

Wedemark

ab 09.01.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

K Fitness und Bodyshape*Ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm mit Musik.*

HEIKE DÖBBECKE »251GF0172 | 94,00 €

Garbsen

ab 09.01.2025

18:20 – 19:20 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

K Präventives Rückentraining und Nackenschule

Ziel des Kurs ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken.

SILVIA FREY »251GR0002 | 74,00 €

Garbsen

ab 10.01.2025

09:00 – 10:00 Uhr | 9 Termine (immer Fr.)

Pilates – Intensives und sanftes Ganzkörpertraining

Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken.

MELANIE RIEBARTSCH »251GP0113 | 78,00 €

Neustadt

ab 14.01.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen

Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

KATIA VERONICA GOLTERMANN »251GF0804 | 78,00 €

Wedemark

ab 14.01.2025

18:10 – 19:10 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

K Gymnastik für Senior*innen

Ein Gesundheitsprogramm, das für ältere Menschen sehr gut geeignet ist.

SIEGLINDE SUFFRIAN »251GF0212 | 109,00 €

Garbsen

ab 21.01.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 14 Termine (immer Di.)

Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen

Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

KATIA VERONICA GOLTERMANN »251GF0704 | 78,00 €

Wedemark

ab 25.01.2025

11:00 – 12:00 Uhr | 10 Termine (immer Sa.)

Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Power Pilates ist ein intensives Training mit dynamischen Bewegungen.

STEFFI FRITZE »251GP0204 | 82,00 €

Wedemark

ab 27.01.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Bodystyling – Kräftigung der Muskulatur

Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen.

STEFFI FRITZE »251GF0634 | 82,00 €

Wedemark

ab 27.01.2025

19:40 – 21:10 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

K Funktionsgymnastik 50+

Übungen, die Spaß machen und Sie bis ins hohe Alter fit halten.

MELANIE BÖRKE »251GF0502 | 74,00 €

Garbsen

ab 05.02.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

K Funktionsgymnastik für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund und beweglich halten möchten.

MELANIE BÖRKE »251GF0452 | 74,00 €

Garbsen

ab 05.02.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

K Fitnesstraining für Männer

Nach dem ausdauerbetonten Aufwärmen geht es um Kraft- und Koordinationstraining.

MELANIE BÖRKE »251GF0402 | 74,00 €

Garbsen

ab 05.02.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

Bodyweight Training

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.

TAHAR BAUCHE »251GF0755 | 72,00 €

Wunstorf

ab 05.02.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

N Selbstverteidigung Taekwondo Defense

Selbstverteidigung und Fitnesstraining für Körper und Geist.

ELENA SINGER »251GF5103 | 103,00 €

Neustadt

ab 06.02.2025

18:30 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Ihr Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.

ELFI KORALL »251GF0262 | 63,00 €

Garbsen

ab 10.02.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Präventive Fitnessgymnastik für Frauen

Ihr Fitnessprogramm mit Ganzkörpertraining bei flotter Musik.

ELFI KORALL »251GF0332 | 63,00 €

Garbsen

ab 10.02.2025

18:10 – 19:10 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.

TAHAR BAUCHE »251GF0705 | 63,00 €

Wunstorf

ab 10.02.2025

18:45 – 19:45 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken.

SYLVIA BEHRENS »251GP0201 | 74,00 €

Burgwedel

ab 10.02.2025

09:45 – 10:45 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.

TAHAR BAUCHE »251GF0615 | 63,00 €

Wunstorf

ab 13.02.2025

09:30 – 10:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Aktive Mittagspause – Onlinekurs

15 Minuten zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur und Entlastung der Rückenmuskulatur.

NATALJA SEEL »251GY1150 | 17,00 €

Online

ab 24.02.2025

12:00 – 12:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Rücken Fit – Onlinekurs

Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen.

NATALJA SEEL »251GR0310 | 50,00 €

Online

ab 25.02.2025

19:00 – 19:45 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

Pilates – Intensives und sanftes Ganzkörpertraining

Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken.

MELANIE RIEBARTSCH »251GP0123 | 70,00 €

Neustadt

ab 22.04.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

K Präventives Rückentraining und Nackenschule

Ziel des Kurs ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken.

SILVIA FREY »251GR0112 | 74,00 €

Garbsen

ab 22.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr | 9 Termine (immer Di.)

K Funktionsgymnastik 50+

Übungen, die Spaß machen und Sie bis ins hohe Alter fit halten.

MELANIE BÖRKE »251GF0512 | 82,00 €

Garbsen

ab 23.04.2025

17:00 – 18:00 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

K Funktionsgymnastik für alle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund und beweglich halten möchten.

MELANIE BÖRKE »251GF0462 | 82,00 €

Garbsen

ab 23.04.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

K Klassiker**N** Neu**J** Junge vhs**B** Bildungsurlaub

K **Fitnessstraining für Männer**

Nach dem ausdauerbetonten Aufwärmen geht es um Kraft- und Koordinationstraining.
MELANIE BÖRKE »251GF0412 | 82,00 €

Garbsen

ab 23.04.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

Präventive Rückenfitness

Für alle, die sich und ihrem Körper nach einem stressigen Tag etwas Gutes tun möchten.
CORA LAMMERS »251GF0614 | 62,00 €

Wedemark

ab 24.04.2025

18:00 – 19:00 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.
TAHAR BAUCHE »251GF0625 | 63,00 €

Wunstorf

ab 24.04.2025

09:30 – 10:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

N **Selbstverteidigung Taekwondo Defense**

Selbstverteidigung und Fitnessstraining für Körper und Geist.
ELENA SINGER »251GF5203 | 103,00 €

Neustadt

ab 24.04.2025

18:30 – 20:00 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Wirbelsäulengymnastik

Funktionale Übungen zum Stabilisieren und Mobilisieren der Wirbelsäule.
CORA LAMMERS »251GR0214 | 62,00 €

Wedemark

ab 24.04.2025

12:30 – 13:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

K **Präventives Rückentraining und Nackenschule**

Ziel des Kurs ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu verbessern und den Rücken zu stärken.
SILVIA FREY »251GR0012 | 65,00 €

Garbsen

ab 25.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr | 8 Termine (immer Fr.)

Bodystyling – Kräftigung der Muskulatur

Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen.
STEFFI FRITZE »251GF0644 | 82,00 €

Wedemark

ab 28.04.2025

19:40 – 21:10 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.
TAHAR BAUCHE »251GF0715 | 72,00 €

Wunstorf

ab 28.04.2025

18:45 – 19:45 Uhr | 9 Termine (immer Mo.)

Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Training mit kontrollierten Bewegungen und Atemtechniken.
SYLVIA BEHRENS »251GP0211 | 74,00 €

Burgwedel

ab 28.04.2025

09:45 – 10:45 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Power Pilates ist ein intensives Training mit dynamischen Bewegungen.
STEFFI FRITZE »251GP0214 | 82,00 €

Wedemark

ab 28.04.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Bodyweight Training

Effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte.
TAHAR BAUCHE »251GF0765 | 72,00 €

Wunstorf

ab 30.04.2025

19:00 – 20:00 Uhr | 9 Termine (immer Mi.)

Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen

Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
KATIA VERONICA GOLTERMANN »251GF0814 | 62,00 €

Wedemark

ab 06.05.2025

18:10 – 19:10 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

Tanzen mit lateinamerikanischen Rhythmen

Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
KATIA VERONICA GOLTERMANN »251GF0714 | 62,00 €

Wedemark

ab 10.05.2025

11:00 – 12:00 Uhr | 8 Termine (immer Sa.)

Aktive Mittagspause – Onlinekurs

15 Minuten zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur und Entlastung der Rückenmuskulatur.
NATALJA SEEL »251GY1250 | 17,00 €

Online

ab 19.05.2025

12:00 – 12:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Rücken Fit – Onlinekurs

Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen.
NATALJA SEEL »251GR0410 | 50,00 €

Online

ab 20.05.2025

19:00 – 19:45 Uhr | 10 Termine (immer Di.)

Kochen & Ernährung

Italienische Küche

Die italienische Küche vereint hochwertige Zutaten mit einfachen Zubereitungsmethoden.
GUDRUN HOLZ »251GK0113 | 32,00 €

Neustadt

07.01.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

N **Ernährungsgrundlagen für ein gesundes Leben**

Lernen Sie alles Wichtige über die Grundlagen der Ernährung, wichtige Nährstoffe und ihre Funktionen.
KATRIN ACHENBACH »251GB1014 | 70,00 €

Wedemark

ab 08.01.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

N **Vortrag: Grundlage der anti-entzündlichen Ernährung**

Einführung in die anti-entzündliche Ernährung mit praktischen Tipps.
KATRIN ACHENBACH »251GB1004 | 16,00 €

Wedemark

11.01.2025

10:00 – 12:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N **Vortrag: Beikost Einführung – Tipps für die Eltern**

Beikost, der sanfte Übergang zur festen Nahrung.
KATRIN ACHENBACH »251GB2004 | 16,00 €

Wedemark

11.01.2025

14:00 – 16:00 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N **Zwischen Bauch und Kopf: Essen & Psyche**

Emotionales Essen: Was steckt hinter dem eigenen Essverhalten?
JANET WAGNER »251GB0011 | 14,00 €

Burgwedel

14.01.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Fingerfood und Partyhäppchen

Wir bauen ein perfektes Fingerfood-Buffet samt Dekoration auf und lassen es uns schmecken.
GUDRUN HOLZ »251GK0143 | 32,00 €

Neustadt

29.01.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Mi.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

N Von der Milch zum Brei: Einführung der Beikost

Finden Sie Ihren individuellen Weg, um Ihr Kind im Kleinkind- und Säuglingsalter gesund zu ernähren.

JANET WAGNER »251GB0021 | 14,00 €

Burgwedel

11.02.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Afghanischer Kochabend & interkultureller Austausch

Neben dem gemeinsamen Kochen wird Yamin Nasina von ihrem Leben in Afghanistan berichten.

LISA HARTMANN »251GK0624 | 36,00 €

Wedemark

21.02.2025

18:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Fr.)

Französische Küche

Die französische Küche ist ein Genuss für den Gaumen und ein Erlebnis für die Sinne.

GUDRUN HOLZ »251GK0333 | 32,00 €

Neustadt

26.02.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Mi.)

N Knödelvariationen, von herzhaft bis süß

Willkommen in der Knödelwelt!

GUDRUN HOLZ »251GK0393 | 32,00 €

Neustadt

04.03.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Vegetarische Küche

Entdecken Sie die leckeren und vielseitigen Möglichkeiten der vegetarischen Küche.

GUDRUN HOLZ »251GK0033 | 32,00 €

Neustadt

12.03.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Desserts und süße Köstlichkeiten

Entfachen Sie gemeinsam ein Fest für die Sinne.

GUDRUN HOLZ »251GK0343 | 32,00 €

Neustadt

18.03.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Vortrag: Beikosteinführung – Tipps für die Eltern

Beikost, der sanfte Übergang zur festen Nahrung.

KATRIN ACHENBACH »251GB2014 | 16,00 €

Wedemark

22.03.2025

09:30 – 11:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Vortrag: Grundlage der anti-entzündlichen Ernährung

Einführung in die anti-entzündliche Ernährung mit praktischen Tipps.

KATRIN ACHENBACH »251GB1104 | 16,00 €

Wedemark

24.03.2025

18:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

N Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung

Erfahren Sie alles über die Auswirkungen einer darmgesunden Ernährung auf Körper und Psyche.

JANET WAGNER »251GB0031 | 14,00 €

Burgwedel

25.03.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Afghanischer Kochabend & interkultureller Austausch

Neben dem gemeinsamen Kochen wird Yamin Nasina von ihrem Leben in Afghanistan berichten.

LISA HARTMANN »251GK0634 | 36,00 €

Wedemark

25.04.2025

18:00 – 21:00 Uhr | 1 Termin (Fr.)

N Ernährungsgrundlagen für ein gesundes Leben

Lernen Sie alles Wichtige über die Grundlagen der Ernährung, wichtige Nährstoffe und ihre Funktionen.

KATRIN ACHENBACH »251GB1024 | 70,00 €

Wedemark

ab 28.04.2025

18:30 – 20:00 Uhr | 6 Termine (immer Mo.)

Spargelmenü

Ob gekocht, gedünstet oder gebraten, Spargel bietet vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten.

GUDRUN HOLZ »251GK0253 | 32,00 €

Neustadt

29.04.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Köstliche Salate für die Grillsaison

Von bunten Gemüsesalaten über herzhafte Nudelsalate bis hin zu erfrischenden Obstsalaten.

GUDRUN HOLZ »251GK0273 | 32,00 €

Neustadt

06.05.2025

17:30 – 21:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Vortrag: Beikosteinführung – Tipps für die Eltern

Beikost, der sanfte Übergang zur festen Nahrung.

KATRIN ACHENBACH »251GB2024 | 16,00 €

Wedemark

17.05.2025

09:30 – 11:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

N Vortrag: Grundlage der anti-entzündlichen Ernährung

Einführung in die anti-entzündliche Ernährung mit praktischen Tipps.

KATRIN ACHENBACH »251GB1204 | 16,00 €

Wedemark

23.06.2025

18:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

N Zwischen Bauch und Kopf: Essen & Psyche

Emotionales Essen: Was steckt hinter dem eigenen Essverhalten?

JANET WAGNER »251GB1011 | 14,00 €

Burgwedel

29.04.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Von der Milch zum Brei: Einführung der Beikost

Finden Sie Ihren individuellen Weg, um Ihr Kind im Kleinkind- und Säuglingsalter gesund zu ernähren.

JANET WAGNER »251GB1021 | 14,00 €

Burgwedel

13.05.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

N Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung

Erfahren Sie alles über die Auswirkungen einer darmgesunden Ernährung auf Körper und Psyche.

JANET WAGNER »251GB1031 | 14,00 €

Burgwedel

17.06.2025

17:30 – 19:00 Uhr | 1 Termin (Di.)

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Unser Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

**05.04.2025 | Pilgern auf dem Jakobsweg**

»251GK0002 | Garbsen | 17 – 20 Uhr (Sa.)

Es gibt viele Gründe zu pilgern: Eine Auszeit aus dem stressigen Alltag, zur Ruhe kommen, eine wichtige Entscheidung treffen, eine Lebenskrise meistern.

Hören Sie einen Erfahrungsbericht von 3 Pilgerwegen:

- von Porto nach Santiago de Compostela
- von Koblenz nach Trier
- von Santiago de Compostela nach Fisterra und nach Muxia

Gemeinsam probieren wir passende Leckereien, wie zum Beispiel die berühmten Pasteis de Nata.

Jetzt schon
anmelden!
www.
vhs-hannover-
land.de





Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht!

Bildungsurlaubs-Checkliste

- ✓ Sechs Monate oder länger beim Arbeitgeber beschäftigt
- ✓ Arbeitsplatz in Niedersachsen
- ✓ mind. 6 Wochen vorher: Anmelden
- ✓ mind. 4 Wochen vorher: Antrag auf Freistellung + Anmeldebestätigung beim Arbeitgeber einreichen
- ✓ Nach dem Bildungsurlaub: Teilnahmebestätigung beim Arbeitgeber einreichen (Grundlage für Lohnfortzahlung)

Übrigens: Sie können Bildungsurlaube auch buchen, wenn Sie kein Arbeitnehmer in Niedersachsen sind. Egal, ob Student*in, Rentner*in oder Selbstständig: Nutzen Sie die Kurse einfach für Ihre persönliche Fortbildung.

*Arbeitnehmer*innen und Auszubildende haben in Niedersachsen grundsätzlich jedes Jahr Anspruch auf fünf bezahlte Arbeitstage zur Teilnahme an Bildungsurlauben. Haben Sie Ihren Bildungsurlaub schon gebucht?*

Neu bei uns: Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte!



Bildungsurlaub

Eine Übersicht unserer anerkannten Bildungsurlaube finden Sie hier:
www.vhs-hannover-land.de

Spanisch A1.1 – Für Anfänger: Intensivkurs in einer Woche

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

LETICIA LAMPE »251SPB121 | 238,00 €

Burgwedel

ab 13.01.2025

09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Teilzeit-Bildungsurlaub: English Refresher A2/B1 – Für Wiedereinsteiger

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

ANNIKA SCHINDEL »251SEB252 | 132,00 €

Neustadt

ab 20.01.2025

09:00 – 12:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch A1.2 – Für Anfänger: Intensivkurs in einer Woche

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

PATRICIA SIEGEL »251SPB133 | 238,00 €

Neustadt

ab 20.01.2025

08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Ausbildung der Ausbilder*innen – Vorbereitungslehrgang

CARSTEN SCHÖNFELD »251AKB013 | 649,00 €

Neustadt

ab 27.01.2025 08:00 – 16:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Theoriwoche Lagerlogistik

FRANK LENZ »251ALB033 | 550,00 €

Neustadt

ab 10.02.2025 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben

FRANK LENZ »251ALB053 | 550,00 €

Neustadt

ab 24.02.2025 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (immer Mo. + 1x Di)

Furchtlose und klare Kommunikation mit "The Work" of Byron Katie

LAVA MECHTHILD EWERSMEYER »251LWB040 | ab 806,00 €

Sylt, Akademie am Meer

ab 03.03.2025

Mo. 14:00 – 21:30 Uhr | Di. – Do. 08:00 – 18:30 Uhr | Fr. 08:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine

Arabisch A1 - Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer

Auf Anfrage auch ohne Übernachtung möglich. Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub).

Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

NAGY MALEK »251SWB010 | ab 687,00 €

Mardorf

ab 10.03.2025

Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben

Die Teilnehmenden verstehen und erkennen Mental Load und finden neue Strategien zur Bewältigung.

FRANZISKA HELMS »251LEB013 | 289,00 €

Neustadt

ab 17.03.2025

09:00 – 13:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Ausbildung der Ausbilder*innen – Vorbereitungslehrgang

CARSTEN SCHÖNFELD »251AKB023 | 649,00 €

Neustadt

ab 24.03.2025 08:00 – 16:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Plattdüütsch up Sylt – Platt und Meer

Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen. Bitte informieren Sie sich vorab.

HARTMUT ARBATZAT »251SDB520 | ab 683,00 €

Sylt

ab 24.03.2025

Mo. 15:00 – 21:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 21:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben

FRANK LENZ »251ALB073 | 550,00 €

Neustadt

ab 31.03.2025 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

Mehr innere Stärke für Beruf und Privatleben. 3-tägiger Bildungsurlaub für pädagogische Fachkräfte

SUSANNE HEIMES »251PKL103 | 347,00 €

Neustadt

ab 22.04.2025

09:00 – 16:00 Uhr | 3 Termine (Di. – Do.)

Windows und Office kompakt

Ziel: Den PC grundlegend bedienen können und einen Überblick über Word und Excel bekommen.

FRANK R. BÄHR »251DOB023 | 250,00 €

Neustadt

ab 05.05.2025

08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine (Mo. – Do.)

Praxiswoche Lagerlogistik – theoretische Wiederholung und Praxis üben

FRANK LENZ »251ALB113 | 550,00 €

Neustadt

ab 12.05.2025 08:00 – 15:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Bildungsurlaub: Spanisch A2 – Für Einsteiger: Intensivkurs in einer Woche

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

PATRICIA SIEGEL »251SPB223 | 238,00 €

Neustadt

ab 12.05.2025

08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen

Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.

GABRIELE-REGINA THOMAS »251LTB033 | 379,00 €

Neustadt

ab 19.05.2025

09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme

ALEXANDRA STEINMEIER »251LWB020 | Details siehe Webseite

Sylt, Akademie am Meer

ab 19.05.2025

Mo. 15:00 – 20:30 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 20:30 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Spanisch A1.1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

PATRICIA SIEGEL »252SPB123 | ab 710,00 €

Mardorf

ab 21.07.2025

Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben

Die Teilnehmenden verstehen und erkennen Mental Load und finden neue Strategien zur Bewältigung.

FRANZISKA HELMS »252LEB011 | 289,00 €

Burgwedel

ab 15.09.2025

09:00 – 13:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen

Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren.

GABRIELE-REGINA THOMAS »252LTB033 | 379,00 €

Neustadt

ab 06.10.2025

09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch A1.1 für Anfänger

Auch als Intensivwoche geeignet (ohne Bildungsurlaub). Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen.

ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »252SPB122 | 155,00 €

Garbsen

ab 06.10.2025

08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

NEWS & TIPPS DIREKT INS POSTFACH!

Melden Sie sich für unseren Newsletter an.

Erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen zu neuen und spannenden Kursangeboten. Unser Newsletter hält Sie über Kursstarttermine, besondere Veranstaltungen, interessante Workshops und vieles mehr auf dem Laufenden. Melden Sie sich jetzt an und verpassen Sie keine Gelegenheit, Neues zu lernen und sich weiterzubilden!



Newsletter

vhs Volkshochschule
Hannover Land

vhs Aktuell - September 2024

Newsletter

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn haben Sie Ihre Fertigkeiten in einer Fremdsprache zuletzt genutzt? Für alle, die ihre Kenntnisse wachhalten oder erweitern möchten, sind unsere „Spezial“-genau das Richtige. Sie verbinden Freizeit und Fremdsprachen miteinander: Von Opern- oder Musicalbesuch über Book Club und Short Story Reading bis hin zu englischen Quizzes und Spieleworkshops auf fremdsprachlichen Vorträgen – hier kommt gewiss keine Langeweile auf. Unsere Specials sind in der Regel auf wenige Termine beschränkt und lassen sich so auch mit vollen Terminkalendern vereinbaren. Und das Beste: Gemeinsam mit Gleichgesinnten macht dieses Kursformat besonders viel Freude.

Jasmin Pastuszek
Lehrerin des Fachbereichs Sprachen

DIREKT ZU DEN KURSEN

Für Opernliebhaber & English-Fans

UP TO
DATE



SPRACHEN

Seien Sie mal ehrlich: Wann haben Sie das letzte Mal eine Fremdsprache genutzt?

Für diejenigen, die sich jetzt ertappt fühlen: Blättern Sie die nächsten Seiten bei einem Croissant oder einer Tasse Earl Grey in aller Ruhe durch. Sicher finden auch Sie das passende Angebot. Bei einem vollen Terminkalender empfehlen wir Ihnen einen Bildungsurlaub oder eines unserer Specials. Diese Kurse sind in der Regel auf wenige Termine beschränkt und verbinden meist Freizeit und Fremdsprachen miteinander: Musicalbesuch, Book Club oder Quizzes, Spanisch Kochen und erste Worte lernen oder English in the Pub sind nur eine Auswahl.

Tipp: Auf unserer Webseite finden Sie die Specials übersichtlich für alle Fremdsprachen.

KURSE HIGHLIGHTS » S. 44
KURSE ÜBERSICHT » S. 45



Egal, ob an der Supermarktkasse, im Gruppenchat oder per Mail – Begegnungen sind Teil unseres Alltags. (Non-)verbale Kommunikation wird immer eine Schlüsselkompetenz bleiben. Die Fähigkeit, mit Offenheit, Respekt und Empathie zu interagieren, hat einen großen Einfluss und lässt sich jederzeit trainieren und ausbauen. Einfach mal ausprobieren und den Kassierer an der Kasse freundlich anlächeln oder der erschöpften Ärztin dafür danken, dass sie sich trotz der Hektik Zeit für Sie genommen hat ...

JASMIN PASTUSHEK
 Leiterin des Fachbereichs Sprachen

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
 pastushek@vhs-hannover-land.de

Job, Kultur, Küche – unsere Sprach-Highlights!

Ready for success:

Business English B1/B2 – Für Fortgeschrittene

Enforce your existing business knowledge in English.

Garbsen ab DO 06.02.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 12 Termine

Stacey Harrington » 251SE0112 | 220,00 €



Kultur auf Englisch:

Special: Chicago – Einführung und Musicalbesuch

Kultur in englischer Sprache genießen & Sprachkenntnisse erweitern.
An-/Abmeldeschluss: 13.02.2025.

online/Hannover DO 15. + SA 24.05.2025

19:30 – 21:45 Uhr | 2 Termine

Sarah Curtius » 251SE0220 | 45,00 €



Special:

La Cocina Española – Spanische Küche und Wörter entdecken

Wir kochen mit einer Muttersprachlerin und lernen unsere ersten spanischen Wörter.

Neustadt MI 12.02.2025 17:00 – 21:30 Uhr

1 Termin | Patricia Siegel » 251SP0113

42,00 € + Materialkosten



Encore une fois:

Französisch A1 – Für Wiedereinsteiger: Seniorenkurs

Stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Französischkenntnisse.

Garbsen ab DI 11.02.2025

10:45 – 12:15 Uhr | 6 Termine

Evelyne Zittel » 251SF3132 | max. 72,00 €



JETZT ANMELDEN!



Leyla Korkmaz

Per Mail: korkmaz@vhs-hannover-land.de

Am Telefon: 05032 90144-43



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

Sprachen

Kurse 1/2025

Englisch

Special: English A1 – Für Anfänger: Learning English by playing games

Ein Abend voller Spiele, um Englisch einmal anders zu lernen und anzuwenden.

ANKE BEERMANN » 251SE0023 | 18,00 €

Neustadt

07.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Special: English A2/B1 – Für Fortgeschrittene: Learning English by playing games

Ein Abend voller Spiele, um Englisch einmal anders zu lernen und anzuwenden.

ANKE BEERMANN » 251SE0123 | 18,00 €

Neustadt

09.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

Englisch A1.2 – Für Anfänger ab Lektion 8: Seniorenkurs

CHRISTIANE BOSENIUS » 251SE4161 | 117,00 €

ab 09.01.2025 14:00 – 15:30 Uhr | 13 Termine (immer Do.)

Burgwedel

Englisch A1.2 – Für Anfänger ab Lektion 3: Seniorenkurs

CHRISTIANE BOSENIUS » 251SE2121 | max. 134,00 €

ab 09.01.2025 15:45 – 17:15 Uhr | 13 Termine (immer Do.)

Burgwedel

Englisch B2+ – Für Fortgeschrittene: Niveau-Abschluss

PENELOPE BENDOUMOU » 251SE4152 | 90,00 €

ab 13.01.2025 18:45 – 20:15 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Garbsen

Special: English Quiz A2/B1 – Für Fortgeschrittene: Test your knowledge

Ein unterhaltsamer Abend in Anlehnung an Pubquizzes.

ANKE BEERMANN » 251SE0133 | 18,00 €

Neustadt

14.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Englisch A1.1 – Für Anfänger ab Lektion 8

PENELOPE BENDOUMOU » 251SE2142 | 99,00 €

ab 14.01.2025 09:00 – 10:30 Uhr | 11 Termine (immer Di.)

Garbsen

Englisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 6

PENELOPE BENDOUMOU » 251SE3242 | 99,00 €

ab 14.01.2025 17:30 – 19:00 Uhr | 11 Termine (immer Di.)

Garbsen

Englisch B1/B2 – Für Fortgeschrittene: Konversation und Grammatik

UTA MALITZ » 251SE5715 | 135,00 €

ab 15.01.2025 10:00 – 11:30 Uhr | 15 Termine (immer Mi.)

Wunstorf

Englisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 6

PENELOPE BENDOUMOU » 251SE3222 | 99,00 €

ab 15.01.2025 18:00 – 19:30 Uhr | 11 Termine (immer Mi.)

Garbsen

Special: Out and About: A Trip to Ireland – Interaktiver Vortrag auf Englisch

This interactive slide show takes you on a journey to some of the great Irish landscapes!

ANKE BEERMANN » 251SE0013 | 18,00 €

Neustadt

16.01.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

B **Teilzeit-Bildungsurlaub: English Refresher A2/B1 – Für Wiedereinsteiger** Neustadt
Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen. ab 20.01.2025
 ANNIKA SCHINDEL »251SEB252 | 132,00 € 09:00 – 12:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Special: Englisch A2/B1 – Short Story Reading Neustadt
Mit englischen Kurzgeschichten ein besseres Sprachgefühl entwickeln. ab 21.01.2025
 ANKE BEERMANN »251SE0233 | 38,00 € 09:30 – 11:00 Uhr | 3 Termine (immer Di.)

Special: Englisch A1/A2 – Short Story Reading Neustadt
Mit englischen Kurzgeschichten ein besseres Sprachgefühl entwickeln. ab 21.01.2025
 ANKE BEERMANN »251SE0113 | 38,00 € 11:15 – 12:45 Uhr | 3 Termine (immer Di.)

N **Business English B1/B2 – Für Fortgeschrittene** Garbsen
In this course we would like to enforce your existing business knowledge in English. ab 06.02.2025
 STACEY HARRINGTON »251SE0112 | 220,00 € 18:00 – 19:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Englisch B1 – Für Fortgeschrittene ab Lektion 7: Seniorenkurs Neustadt
 ANKE BEERMANN »251SE4113 | 108,00 € ab 06.02.2025 09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Englisch A2+ – Für Einsteiger ab Lektion 4: Seniorenkurs Neustadt
 ANKE BEERMANN »251SE3143 | 108,00 € ab 07.02.2025 09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

Englisch A2+ – Für Einsteiger ab Lektion 4: Seniorenkurs Neustadt
 ANKE BEERMANN »251SE3243 | 108,00 € ab 07.02.2025 10:45 – 12:15 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

N **Englisch A2 – Für Wiedereinsteiger ab Lektion 1** Wunstorf
 STACEY HARRINGTON »251SE3115 | 108,00 € ab 10.02.2025 17:30 – 19:00 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

Englisch A1.2 – Für Anfänger ab Lektion 1 Garbsen
 ANNIKA SCHINDEL »251SE2242 | 126,00 € ab 12.02.2025 14:00 – 15:30 Uhr | 14 Termine (immer Mi.)

Englisch A2/B1 – Für Fortgeschrittene: Short Stories & Conversation Burgwedel
Mit Kurzgeschichten Englisch lernen und Kenntnisse erweitern ab 12.02.2025
 ULRIKE TAEGER »251SE4131 | 63,00 € 17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Mi.)

Englisch A1/A2 – Für Einsteiger: Reisevorbereitung Wedemark
Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung auf Reisen und im Urlaub. ab 13.02.2025
 ULRIKE TAEGER »251SE2114 | max. 84,00 € 15:45 – 17:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

N **Englisch B1 – Für Fortgeschrittene: Konversation** Neustadt
 ANNIKA SCHINDEL »251SE4013 | 72,00 € ab 13.02.2025 18:00 – 19:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

B **Englisch B2 – Book Club: "A Tale of Two Cities" von Charles Dickens** Garbsen
Let's spend an evening talking about books! ab 18.02.2025
 SARAH CURTIUS »251SE0012 | max. 58,00 € 19:00 – 20:30 Uhr | 4 Termine (monatlich, immer Di.)

N **Special: Speaking English with others part I: Konversation ab A2** Garbsen
 PATRICIA LIECKE »251SE0312 | max. 90,00 € ab 03.03.2025 16:30 – 18:00 Uhr | 5 Termine (immer Mo.)

Englisch A2/B1 – Für Fortgeschrittene: Short Stories & Conversation Burgwedel
Mit Kurzgeschichten Englisch lernen und Kenntnisse erweitern ab 23.04.2025
 ULRIKE TAEGER »251SE4141 | 63,00 € 17:15 – 18:45 Uhr | 7 Termine (immer Mi.)

Englisch A1.2 – Für Anfänger ab Lektion 12: Seniorenkurs Burgwedel
 CHRISTIANE BOSENIUS »251SE4171 | 72,00 € ab 24.04.2025 14:00 – 15:30 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Englisch A1/A2 – Für Einsteiger: Reisevorbereitung Wedemark
Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung auf Reisen und im Urlaub. ab 24.04.2025
 ULRIKE TAEGER »251SE2124 | max. 84,00 € 15:45 – 17:15 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Englisch A1.2 – Für Anfänger ab Lektion 7: Seniorenkurs Burgwedel
 CHRISTIANE BOSENIUS »251SE2131 | max. 83,00 € ab 24.04.2025 15:45 – 17:15 Uhr | 8 Termine (immer Do.)

Englisch B2 – Für Fortgeschrittene: Konversationskurs Garbsen
 PENELOPE BENDOUMOU »251SE4162 | 72,00 € ab 28.04.2025 18:45 – 20:15 Uhr | 8 Termine (immer Mo.)

Englisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 1 Garbsen
 PENELOPE BENDOUMOU »251SE3142 | 72,00 € ab 29.04.2025 09:00 – 10:30 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

Englisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 8 Garbsen
 PENELOPE BENDOUMOU »251SE3252 | 72,00 € ab 29.04.2025 17:30 – 19:00 Uhr | 8 Termine (immer Di.)

N **Special: Speaking English with others part II: Konversation ab A2** Garbsen
 PATRICIA LIECKE »251SE0322 | max. 72,00 € ab 05.05.2025 16:30 – 18:00 Uhr | 4 Termine (immer Mo.)

Englisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 8 Garbsen
 PENELOPE BENDOUMOU »251SE3232 | 72,00 € ab 07.05.2025 18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

N **Special: Chicago – Einführung und Musicalbesuch** Online/Hannover
Kultur in englischer Sprache genießen & Sprachkenntnisse erweitern. An-/Abmeldeschluss: 13.02.2025. 15. + 24.05.2025
 SARAH CURTIUS »251SE0220 | 45,00 € inkl. Eintrittskarte 19:30 – 21:45 Uhr | 2 Termine (Do. + Sa.)

N **Special: English for Runaways A2/B1 – keep running and keep talking** Neustadt
Gemeinsam treffen wir uns zum Laufen und frischen die Englischkenntnisse auf. ab 26.05.2025
 ANNIKA SCHINDEL »251SE0523 | max. 60,00 € 19:00 – 20:30 Uhr | 5 Termine (immer Mo.)

N **Special: Speaking English with others part III: Konversation ab A2** Garbsen
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung auf Reisen und im Urlaub. ab 02.06.2025
 PATRICIA LIECKE »251SE0332 | max. 90,00 € 16:30 – 18:00 Uhr | 5 Termine (immer Mo.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

N Special: English in the Pub: Conversation B1 **Neustadt**
Englisch lernen ganz ohne Klassenzimmeratmosphäre – stilecht in Tommy's Irish Pub.
 ANNKA SCHINDEL »251SE0513 | 52,00 € **ab 04.06.2025**
 19:00 – 20:30 Uhr | 4 Termine (immer Mi.)

Special: Englisch A2/B1 – Short Story Reading **Neustadt**
Mit englischen Kurzgeschichten ein besseres Sprachgefühl entwickeln.
 ANKE BEERMANN »252SE0233 | 48,00 € **ab 01.07.2025**
 09:30 – 11:00 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

Special: Englisch A1/A2 – Short Story Reading **Neustadt**
Mit englischen Kurzgeschichten ein besseres Sprachgefühl entwickeln.
 ANKE BEERMANN »252SE0113 | 48,00 € **ab 01.07.2025**
 11:15 – 12:45 Uhr | 4 Termine (immer Di.)

Spanisch

B Bildungsurlaub: Spanisch A1.1 – Für Anfänger: Intensivkurs in einer Woche **Burgwedel**
Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen.
 LETICIA LAMPE »251SPB121 | 238,00 € **ab 13.01.2025**
 09:00 – 16:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

N Spanisch A1 – Für Anfänger: Kompaktkurs für Neugierige **Burgwedel**
Ideal für Neugierige, die gerne die Grundzüge der spanischen Sprache kennenlernen möchten.
 LETICIA LAMPE »251SP0121 | max. 65,00 € **ab 13.01.2025**
 17:30 – 19:45 Uhr | 3 Termine (immer Mo.)

B Bildungsurlaub: Spanisch A1.2 – Für Anfänger: Intensivkurs in einer Woche **Neustadt**
Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen.
 PATRICIA SIEGEL »251SPB133 | 238,00 € **ab 20.01.2025**
 08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch A2/B1 – Für Einsteiger und Fortgeschrittene: Grammatik & Konversation **Burgwedel**
Teilnehmende mit verschiedenen Vorkenntnissen lernen von- & miteinander.
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP4111 | 90,00 € **ab 22.01.2025**
 18:00 – 19:30 Uhr | 10 Termine (immer Mi.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 5 **Wedemark**
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP1184 | max. 120,00 € **ab 23.01.2025**
 19:30 – 20:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 3 **Burgwedel**
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP1121 | max. 120,00 € **ab 24.01.2025**
 17:30 – 19:00 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

Spanisch B1 – Für Fortgeschrittene ab Lektion 7: Intermedio Inferior **Burgwedel**
 LETICIA LAMPE »251SP3111 | 135,00 € **ab 10.02.2025**
 16:45 – 18:15 Uhr | 15 Termine (immer Mo.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 1 **Neustadt**
 PATRICIA SIEGEL »251SP1113 | 135,00 € **ab 10.02.2025**
 18:00 – 19:30 Uhr | 15 Termine (immer Mo.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 7 **Burgwedel**
 LETICIA LAMPE »251SP2121 | max. 173,00 € **ab 10.02.2025**
 18:15 – 19:45 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

Spanisch B2 – Für Fortgeschrittene: Konversation und Lektüre **Garbsen**
 ERIKA P. DE MÜLLER »251SP5712 | 108,00 € **ab 11.02.2025**
 17:30 – 19:00 Uhr | 12 Termine (immer Di.)

Spanisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 1 **Neustadt**
 PATRICIA SIEGEL »251SP2123 | 135,00 € **ab 11.02.2025**
 18:00 – 19:30 Uhr | 15 Termine (immer Di.)

Spanisch A2 – Für Einsteiger ab Lektion 4 **Neustadt**
 PATRICIA SIEGEL »251SP3113 | 135,00 € **ab 11.02.2025**
 19:30 – 21:00 Uhr | 15 Termine (immer Di.)

N Special: La Cocina Española – Spanische Küche und Wörter entdecken **Neustadt**
Mit einer Muttersprachlerin kochen wir und lernen unsere ersten spanischen Wörter.
 PATRICIA SIEGEL »251SP0113 | 42,00 € **12.02.2025**
 17:00 – 21:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Spanisch B1 – Für Fortgeschrittene ab Lektion 10: Konversationskurs **Wedemark**
Schnelle Fortschritte in der spanischen Sprache.
 LETICIA LAMPE »251SP1134 | max. 180,00 € **ab 12.02.2025**
 18:15 – 19:45 Uhr | 15 Termine (immer Mi.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 10 **Wedemark**
 LETICIA LAMPE »251SP1144 | max. 144,00 € **ab 12.02.2025**
 19:45 – 21:15 Uhr | 12 Termine (immer Mi.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 8 **Burgwedel**
 LETICIA LAMPE »251SP1231 | max. 144,00 € **ab 14.02.2025**
 10:30 – 12:00 Uhr | 12 Termine (immer Fr.)

J N Spanisch für Schüler*innen (7./8. Klasse): Wortschatzarbeit und Aussprache **Neustadt**
An 4 Samstagen verbessern wir mit viel Spaß Wortschatz und Aussprache.
 PATRICIA SIEGEL »251SPJ113 | 144,00 € **ab 22.02.2025**
 10:00 – 14:00 Uhr | 4 Termine (immer Sa.)

N Spanisch A1.3 – Für Anfänger ab Lektion 6: Intensivwoche am Vormittag **Garbsen**
 ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »251SP1122 | max. 155,00 € **ab 24.03.2025**
 08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Spanisch A2/B1 – Für Einsteiger und Fortgeschrittene: Grammatik & Konversation **Burgwedel**
Teilnehmende mit verschiedenen Vorkenntnissen lernen von- & miteinander.
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP4211 | 72,00 € **ab 07.05.2025**
 18:00 – 19:30 Uhr | 8 Termine (immer Mi.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 6 **Wedemark**
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP1194 | max. 84,00 € **ab 08.05.2025**
 19:00 – 20:30 Uhr | 7 Termine (immer Do.)

Spanisch A1 – Für Anfänger ab Lektion 4 **Burgwedel**
 KATIA VERONICA GOLTERMANN »251SP1221 | max. 84,00 € **ab 09.05.2025**
 17:30 – 19:00 Uhr | 7 Termine (immer Fr.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

B **Bildungsurlaub: Spanisch A2 – Für Einsteiger: Intensivkurs in einer Woche** **Neustadt**
Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen. **ab 12.05.2025**
 PATRICIA SIEGEL »251SPB223 | 238,00 € 08:30 – 15:30 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

N **Spanisch A1.1 – Für Anfänger ab Lektion 1: Intensivwoche am Vormittag** **Garbsen**
Perfekt für alle, die in kurzer Zeit Fortschritte machen möchten. **ab 12.05.2025**
 ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »251SP1012 | max. 155,00 € 08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

B **N** **Bildungsurlaub: Spanisch A1.1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer** **Mardorf**
Inkl. Übernachtung. Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen. **ab 21.07.2025**
 PATRICIA SIEGEL »252SPB123 | 710,00 € Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di.–Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 | 5 Termine

B **Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch A1.1 für Anfänger** **Garbsen**
Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere An-/Abmeldebedingungen. **ab 06.10.2025**
 ELSA CUEVAS DE SCHANKLIES »252SPB122 | 155,00 € 08:45 – 12:00 Uhr | 5 Termine (Mo. – Fr.)

Weitere Sprachen

B **Arabisch A1 – Für Anfänger** **Garbsen**
Lernen Sie Arabisch von Anfang an und erfahren Sie viel Interessantes über die Kultur. **ab 06.01.2025**
 NAGY MALEK »251SW7022 | max. 216,00 € 17:30 – 20:00 Uhr | 10 Termine (immer Mo.)

Französisch C1 – Für Profis: Conversation matinale **Garbsen**
 AGNÈS LE GRAND »251SF6712 | 108,00 € **ab 09.01.2025** 09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Arabisch A1 – Für Anfänger **Wedemark**
Lernen Sie Arabisch von Anfang an und erfahren Sie viel Interessantes über die Kultur. **ab 10.01.2025**
 NAGY MALEK »251SW7024 | max. 216,00 € 17:30 – 20:00 Uhr | 10 Termine (immer Fr.)

Italienisch A1+ – Wiederholen und Vertiefen: Kompaktes Lernen am Wochenende 1 **Wunstorf**
In diesem Kurs wiederholen wir bereits vorhandene italienische Grundkenntnisse A1. **ab 24.01.2025**
 AGNES PEDRINI »251SI2515 | max. 87,00 € Fr. 17:00 – 20:15 Uhr | Sa. 09:00 – 16:00 Uhr | 2 Termine

Französisch B1 – Für Fortgeschrittene: Konversationskurs **Wunstorf**
 DAGMAR GERIES »251SF4715 | 135,00 € **ab 05.02.2025** 18:30 – 20:00 Uhr | 15 Termine (immer Mi.)

Italienisch B2 – Für Fortgeschrittene: Corso di Conversazione **Burgwedel**
 GIULIANO PEROTTI »251SI5711 | 108,00 € **ab 06.02.2025** 09:00 – 10:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene **Burgwedel**
 GIULIANO PEROTTI »251SI4121 | 108,00 € **ab 06.02.2025** 10:45 – 12:15 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Französisch A2 – Für Einsteiger **Burgwedel**
 RONALD KEHRER »251SF3131 | 108,00 € **ab 06.02.2025** 18:00 – 19:30 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Französisch A1.2 – Für Anfänger und Wiedereinsteiger: Auch als Reisevorbereitung **Burgwedel**
 RONALD KEHRER »251SF1121 | 108,00 € **ab 06.02.2025** 19:30 – 21:00 Uhr | 12 Termine (immer Do.)

Französisch A1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Wochenende nicht nur für Reise **Burgwedel**
*Schnupperkurs für Neueinsteiger*innen in die französische Sprache.* **ab 07.02.2025**
 RONALD KEHRER »251SF1111 | max. 90,00 € Fr. 18:00 – 20:15 Uhr | Sa. 10:00 – 15:00 Uhr | So. 10:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene: Kompaktes Lernen am Wochenende – Kurs 1 **Wunstorf**
 AGNES PEDRINI »251SI4515 | max. 72,00 € **08.02.2025** 09:00 – 16:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Französisch B1 – Für Fortgeschrittene: Grammatik und Konversation **Burgwedel**
 RONALD KEHRER »251SF3111 | 108,00 € **ab 10.02.2025** 17:45 – 19:15 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene **Burgwedel**
 GIULIANO PEROTTI »251SI4111 | 108,00 € **ab 10.02.2025** 18:30 – 20:00 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

Französisch B1 – Für Fortgeschrittene: Grammatik und Konversation **Burgwedel**
 RONALD KEHRER »251SF3121 | 108,00 € **ab 10.02.2025** 19:15 – 20:45 Uhr | 12 Termine (immer Mo.)

N **Französisch A1 – Für Wiedereinsteiger: Seniorenkurs** **Garbsen**
Stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Französischkenntnisse. **ab 11.02.2025**
 EVELYNE ZITTEL »251SF3132 | max. 72,00 € 10:45 – 12:15 Uhr | 6 Termine (immer Di.)

Französisch A2 – Für Wiedereinsteiger: Kompakt und stringent am Wochenende **Burgwedel**
 RONALD KEHRER »251SF3511 | 90,00 € **ab 21.02.2025** Fr. 18:00 – 20:15 Uhr | Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine

B **Bildungsurlaub: Arabisch A1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer** **Mardorf**
Inkl. Übernachtung. Auch als Intensivwoche geeignet. Es gelten besondere Anmeldebedingungen. **ab 10.03.2025**
 NAGY MALEK »251SWB010 | ab 687,00 € Mo. 13:00 – 18:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:00 Uhr | 5 Termine

Italienisch A1+ – Wiederholen und Vertiefen: Kompaktes Lernen am Wochenende 2 **Wunstorf**
In diesem Kurs wiederholen wir bereits vorhandene italienische Grundkenntnisse A1. **ab 14.03.2025**
 AGNES PEDRINI »251SI2525 | max. 87,00 € Fr. 17:00 – 20:15 Uhr | Sa. 09:00 – 16:00 Uhr | 2 Termine

N **Französisch A1 – Für Anfänger: Reisevorbereitung am Wochenende** **Wunstorf**
*Schnupperkurs für Neueinsteiger*innen in die französische Sprache.* **ab 21.03.2025**
 TERRAS IBTISSAM »251SF1115 | max. 90,00 € Fr. 18:00 – 20:15 Uhr | Sa. + So. 10:00 – 15:00 Uhr | 3 Termine

B **Bildungsurlaub: Plattdütsch up Sylt – Platt und Meer** **Sylt**
Inkl. Übernachtung. Es gelten besondere An- & Abmeldebedingungen. **ab 24.03.2025**
 HARTMUT ARBATZAT »251SDB520 | ab 683,00 € Mo. 15:00 – 21:00 Uhr | Di. – Do. 09:00 – 21:00 Uhr | Fr. 09:00 – 12:15 Uhr | 5 Termine

N **Französisch A1 – Für Wiedereinsteiger: Seniorenkurs** **Garbsen**
Stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Französischkenntnisse. **ab 25.03.2025**
 EVELYNE ZITTEL »251SF3142 | max. 72,00 € 10:45 – 12:15 Uhr | 6 Termine (immer Di.)

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene: Kompaktes Lernen am Wochenende – Kurs 2 **Wunstorf**
 AGNES PEDRINI »251SI4525 | max. 72,00 € **29.03.2025** 09:00 – 16:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Italienisch A1+ – Wiederholen und Vertiefen: Kompaktes Lernen am Wochenende 3

In diesem Kurs wiederholen wir bereits vorhandene italienische Grundkenntnisse A1.

AGNES PEDRINI »251SI2535 | max. 87,00 €

Wunstorf

ab 16.05.2025

Fr. 17:00 – 20:15 Uhr | Sa. 09:00 – 16:00 Uhr | 2 Termine

Italienisch B1.2 – Für Fortgeschrittene: Kompaktes Lernen am Wochenende – Kurs 3

AGNES PEDRINI »251SI4535 | max. 72,00 €

Wunstorf

24.05.2025 09:00 – 16:30 Uhr | 1 Termin (Sa.)

Staffelpreise für unsere Sprachkurse

In vielen unserer Sprachkurse staffeln wir neuerdings die Preise nach der Anzahl der Teilnehmenden. Sie erkennen es daran, dass wir als Preis einen Höchstwert angeben, also z. B. „max. 72,00 €“.

Dieser Höchstpreis gilt bei Kursen mit der Mindest-Teilnehmerzahl. Bei Erreichen der nächsten Stafflung sinkt der Preis.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie zunächst den angegebenen Höchstpreis. Sollte die Anzahl der Anmeldungen jedoch die nächste „Etappe“ erreichen, zahlen alle Teilnehmenden automatisch nur noch den günstigeren Staffelpreis.

Diese Regelung gilt bis zum Beginn des Kurses. Änderungen der Teilnehmerzahl nach Kursbeginn haben keinen Einfluss auf die festgelegte Kursgebühr.

GUT ZU WISSEN!

Sprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Was heißt eigentlich A1 oder B2 bei Sprachkursen?

Niveaustufen kurz erklärt: Unsere Kurse sind in Niveaustufen nach dem GER (Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen) eingeteilt. Die Niveaustufen zeigen an, wie gut die Fähigkeiten in einer Sprache sind. Dadurch sind Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar. Außerdem helfen sie, die eigenen Sprachkompetenzen einzuordnen und den richtigen Kurs zu finden.

A1 – Anfänger*innen

Ich kann einfache und vertraute Sätze verstehen und verwenden z. B. mich vorstellen, nach dem Weg fragen, eine Postkarte schreiben.

A2 – Einsteiger*innen

Ich kann mich in einfachen Alltagssituationen verständigen (z. B. Einkauf), leichte Inhalte verstehen (z. B. Speisekarten, Prospekte) und einfache Briefe verfassen und lesen.

ohne/
geringe
Kenntnissez.B. 2-4
Jahre in
der Schule

Welcher Sprachkurs ist der Richtige?
Machen Sie den Online-Einstufungstest

B1 – Fortgeschrittene Grundkenntnisse

Ich habe Sicherheit bei vertrauten Themen (z. B. Hobbys, Familie, Ereignisse) und verstehe die Hauptinformationen (z. B. aus TV, Radio, Texten) und kann diese wiedergeben.

B2 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Ich verstehe auch längere, detailliertere Inhalte (z. B. Vorträge, Filme, Bücher), kann mich klar ausdrücken und aktiv in Gespräche einbringen.

z.B. 6-8
Jahre in
der Schule

C1 – Professionelle Sprachverwendung

Ich spreche fließend, kann komplexe Themen (z. B. Fachartikel) verstehen, selbst wiedergeben und mich präzise mitteilen.

z.B. ab 8
Jahre in der
Schule

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Umgangssprache, Dialekte und fremde Terminologie sind für mich verständlich. Ich kann Bedeutungsnuancen ausdrücken und abstrakte Informationen kohärent zusammenfassen.

z.B. ab 8
Jahre in
der Schulez.B. 4-6
Jahre in der
Schule



DIGITALES & MEDIEN

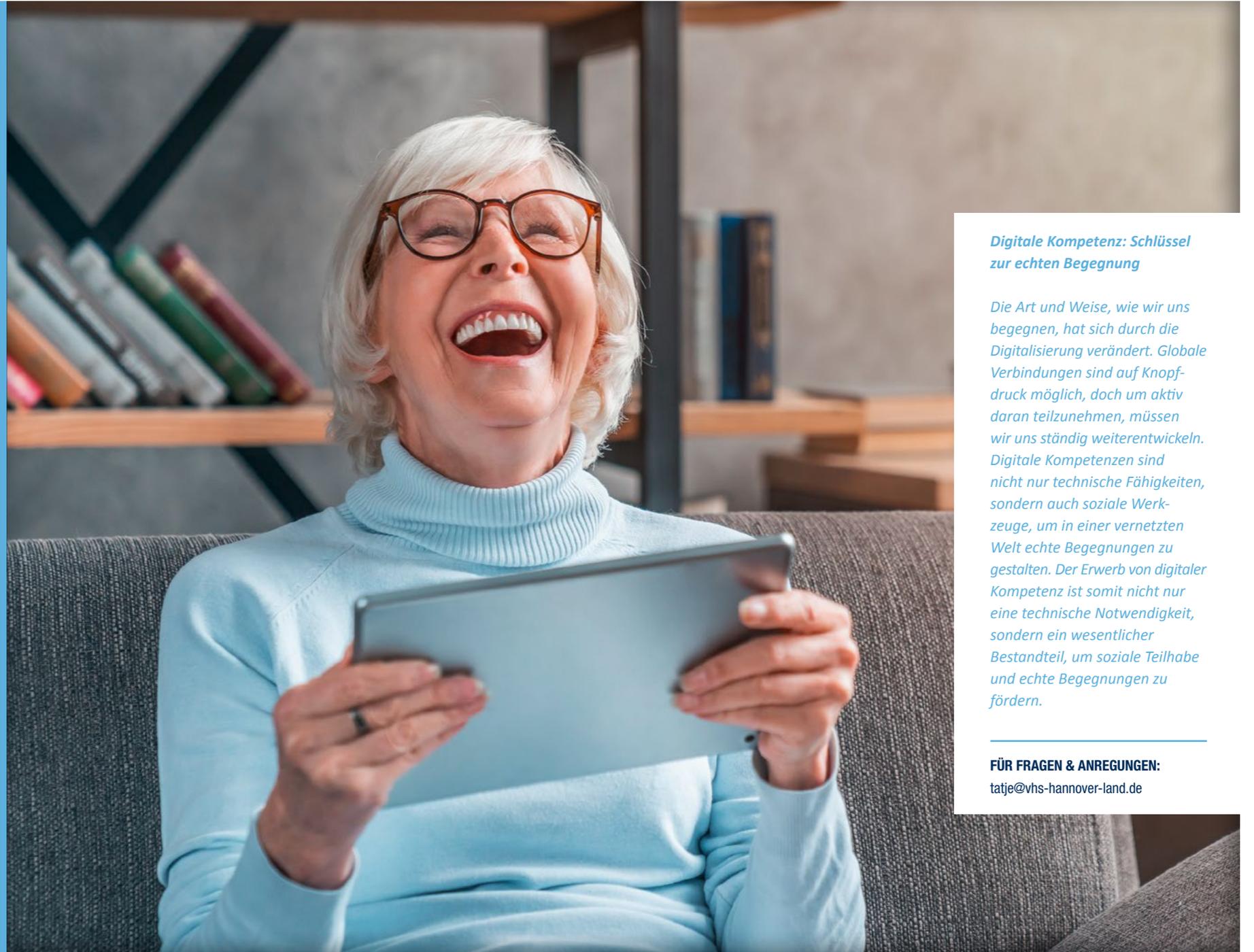
In einer zunehmend digitalisierten Welt möchten wir Ihnen dabei helfen, sicher und kompetent mit moderner Technologie umzugehen. Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, digitale Kompetenzen gezielt zu erweitern. Für ältere Erwachsene haben wir Office-Anwendungen und Smartphone-Kurse, die Ihnen den sicheren Umgang mit Technik leicht verständlich vermitteln.

Darüber hinaus bieten wir Fortbildungen zu aktuellen Themen wie Künstliche Intelligenz (KI), Canva und weiteren modernen Apps an. Diese Kurse richten sich an alle, die ihr Wissen in neuen Technologien vertiefen und beruflich oder privat auf dem neuesten Stand bleiben möchten.

Starten Sie jetzt Ihre digitale Weiterbildung mit uns!

KURSE HIGHLIGHTS » S. 56

KURSE ÜBERSICHT » S. 57



Digitale Kompetenz: Schlüssel zur echten Begegnung

Die Art und Weise, wie wir uns begegnen, hat sich durch die Digitalisierung verändert. Globale Verbindungen sind auf Knopfdruck möglich, doch um aktiv daran teilzunehmen, müssen wir uns ständig weiterentwickeln. Digitale Kompetenzen sind nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch soziale Werkzeuge, um in einer vernetzten Welt echte Begegnungen zu gestalten. Der Erwerb von digitaler Kompetenz ist somit nicht nur eine technische Notwendigkeit, sondern ein wesentlicher Bestandteil, um soziale Teilhabe und echte Begegnungen zu fördern.

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:

tatje@vhs-hannover-land.de

Digitale Themen auf dem Schirm – die Highlights!

Smart:

Computerkurs für Ältere: Windows-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer von Anfang an.

Burgwedel AB MI 15.01.2025
15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)
Axel Behnke »251DN0011 | 86,00 €

K

Ausgetüfelt:

Robotik (8 bis 12 Jahre)

Baut mit uns LEGO®-Roboter und probiert alle Möglichkeiten der Programmierung aus!

Neustadt AB SA 01.03.2025 13:00 – 15:15 Uhr
3 Termine (immer Sa.) | Sven Armbrust
»251DMJ063 | 69,90 €



J

Einfallsreich:

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität



Online MI 05.02.2025
17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin
Robin Weniger »251DI0019 | 43,00 €

Clever:

Bildungsurlaub: Windows und Office kompakt

Ziel: Den PC grundlegend bedienen können und einen Überblick über Word und Excel bekommen.

Neustadt MO – DO 05.05. – 08.05.2025
08:30 – 15:30 Uhr | 4 Termine
Frank R. Bähr »251DOB023 | 250,00 €

B

JETZT ANMELDEN!



Kerstin Euler
Per Mail: euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66



Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de

Digitales & Medien

Kurse 1/2025

N Einführung in Internet und E-Mail

Schwerpunkt dieses Kurses ist das Arbeiten mit Internetseiten und der Umgang mit E-Mails.

HOLGER ROSELIEB »251DN0042 | 76,00 €

Garbsen

ab 08.01.2025

14:00 – 17:15 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

K Computerkurs für Ältere: Windows-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer von Anfang an.

AXEL BEHNKE »251DN0011 | 86,00 €

Burgwedel

ab 15.01.2025

15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

N Mein neues Smartphone mit Android

Lernen Sie die praktischen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

HOLGER ROSELIEB »251DS0062 | 90,00 €

Garbsen

ab 29.01.2025

14:00 – 17:15 Uhr | 4 Termine (immer Mi.)

N Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

ROBIN WENIGER »251DI0039 | 43,00 €

Online

29.01.2025 19:00 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

ROBIN WENIGER »251DI0019 | 43,00 €

Online

05.02.2025 17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

K Elternsein im digitalen Zeitalter

Lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder vor den Risiken sozialer Medien schützen und sie sicher durch das Internet begleiten.

ROBIN WENIGER »251DI0029 | 43,00 €

Online

08.02.2025

09:00 – 11:15 Uhr | 1 Termin (Sa.)

J Robotik (8 bis 12 Jahre)

Baut mit uns LEGO®-Roboter und probiert alle Möglichkeiten der Programmierung aus!

SVEN ARMBRUST »251DMJ012 | 69,90 €

Garbsen

ab 01.03.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

J Robotik (8 bis 12 Jahre)

Baut mit uns LEGO®-Roboter und probiert alle Möglichkeiten der Programmierung aus!

SVEN ARMBRUST »251DMJ063 | 69,90 €

Neustadt

ab 01.03.2025

13:00 – 15:15 Uhr | 3 Termine (immer Sa.)

K Windows 11 für PC oder Laptop – Teil 1

In praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen für das Arbeiten mit dem Computer kennen.

HOLGER ROSELIEB »251DN0105 | 88,00 €

Wunstorf

ab 26.02.2025

14:00 – 17:15 Uhr | 3 Termine (immer Mi.)

K PowerPoint – Gestalte überzeugende Präsentationen

ROBIN WENIGER »251DO0019 | 43,00 €

Online

26.02.2025 17:15 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Mi.)

K Sicher unterwegs im Internet

Nach dem Grundkurs vertiefen wir zusammen Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.

AXEL BEHNKE »251DN0041 | 76,00 €

Burgwedel

ab 05.03.2025

15:00 – 16:30 Uhr | 6 Termine (immer Mi.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0054 39,00 €	Wedemark 17.03.2025 14:00 – 14:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0064 39,00 €	Wedemark 17.03.2025 15:00 – 15:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0074 39,00 €	Wedemark 17.03.2025 16:00 – 16:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0084 39,00 €	Wedemark 17.03.2025 17:00 – 17:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Windows 11 für PC oder Laptop – Teil 2 Wir kümmern uns um die Verwaltung von Dokumenten, Fotos oder Musik, oder kurz: Dateien. HOLGER ROSELIEB »251DN0035 76,00 €	Wunstorf ab 19.03.2025 14:00 – 17:15 Uhr 3 Termine (immer Mi.)
K Word I: Textdokumente erstellen, öffnen, bearbeiten und speichern Für Anwender*innen, die keine oder wenig Erfahrung mit Word haben. FRANK R. BÄHR »251DT0123 126,00 €	Neustadt 31.03.2025 09:00 – 14:15 Uhr 1 Termin (Mo.)
J Robotik (8 bis 12 Jahre) Baut mit uns LEGO®-Roboter und probiert alle Möglichkeiten der Programmierung aus! SVEN ARMBRUST »251DMJ044 69,90 €	Wedemark ab 05.04.2025 10:00 – 12:15 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
J Robotik (8 bis 12 Jahre) Baut mit uns LEGO®-Roboter und probiert alle Möglichkeiten der Programmierung aus! SVEN ARMBRUST »251DMJ051 69,90 €	Burgwedel ab 05.04.2025 13:00 – 15:15 Uhr 3 Termine (immer Sa.)
N PowerPoint – Gestalte überzeugende Präsentationen ROBIN WENIGER »251DO0069 43,00 €	Online 17.04.2025 15:45 – 18:00 Uhr 1 Termin (Do.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0095 39,00 €	Wunstorf 23.04.2025 14:00 – 14:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0085 39,00 €	Wunstorf 23.04.2025 14:45 – 15:30 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0075 39,00 €	Wunstorf 23.04.2025 15:30 – 16:15 Uhr 1 Termin (Mi.)

K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0065 39,00 €	Wunstorf 23.04.2025 16:15 – 17:00 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0055 39,00 €	Wunstorf 23.04.2025 17:00 – 17:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Word II: Erweiterte Bearbeitung von Textdokumenten Für Anwender*innen, die ihre Grundkenntnisse aktualisieren, erweitern und vertiefen möchten. FRANK R. BÄHR »251DT0133 126,00 €	Neustadt 28.04.2025 09:00 – 14:15 Uhr 1 Termin (Mo.)
Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität ROBIN WENIGER »251DI0059 43,00 €	Online 28.04.2025 17:30 – 20:30 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Word III: Gliederung und Organisation von Texten Für Anwender*innen, die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. FRANK R. BÄHR »251DT0153 126,00 €	Neustadt 29.04.2025 09:00 – 14:15 Uhr 1 Termin (Di.)
B Bildungsurlaub: Windows und Office kompakt Ziel: Den PC grundlegend bedienen können und einen Überblick über Word und Excel bekommen. FRANK R. BÄHR »251DOB023 250,00 €	Neustadt ab 05.05.2025 08:30 – 15:30 Uhr 4 Termine (Mo. – Do.)
N Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen ROBIN WENIGER »251DI0089 43,00 €	Online 05.05.2025 15:30 – 17:00 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Einführung in Internet und E-Mail Schwerpunkt dieses Kurses ist das Arbeiten mit Internetseiten und der Umgang mit E-Mails. HOLGER ROSELIEB »251DN0025 76,00 €	Wunstorf ab 07.05.2025 14:00 – 17:15 Uhr 3 Termine (immer Mi.)
K Computerkurs für Ältere: Fortgeschrittene Nach dem Grundkurs vertiefen wir zusammen Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Computer. AXEL BEHNKE »251DN0061 76,00 €	Burgwedel ab 14.05.2025 15:00 – 16:30 Uhr 6 Termine (immer Mi.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0044 39,00 €	Wedemark 26.05.2025 14:00 – 14:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0034 39,00 €	Wedemark 26.05.2025 15:00 – 15:45 Uhr 1 Termin (Mo.)
K Individuelle Smartphone Sprechstunde Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch. AXEL BEHNKE »251DS0024 39,00 €	Wedemark 26.05.2025 16:00 – 16:45 Uhr 1 Termin (Mo.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

K Individuelle Smartphone Sprechstunde

Wir klären Ihre Anwendungsfragen zum Smartphone oder Tablet im individuellen Gespräch.

AXEL BEHNKE »251DS0014 | 39,00 €

Wedemark

26.05.2025

17:00 – 17:45 Uhr | 1 Termin (Mo.)

K Mein neues Smartphone mit Android

Lernen Sie die praktischen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

HOLGER ROSELIEB »251DS0025 | 90,00 €

Wunstorf

ab 04.06.2025

14:00 – 17:15 Uhr | 4 Termine (immer Mi.)

N Elternsein im digitalen Zeitalter

Lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder vor den Risiken sozialer Medien schützen und sie sicher durch das Internet begleiten.

ROBIN WENIGER »251DI0079 | 43,00 €

Online

17.06.2025

10:00 – 12:15 Uhr | 1 Termin (Di.)

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

ROBIN WENIGER »251DI0099 | 43,00 €

Online

23.06.2025 17:30 – 20:30 Uhr | 1 Termin (Mo.)

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist für die berufliche Weiterentwicklung unerlässlich. Auch im Privaten wird digitale Kompetenz aber immer wichtiger, um die vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung zu meistern. Mit dem Wissen aus unseren Kursen wird Teilhabe für Jung und Alt erleichtert. Im besten Fall kommen unterschiedliche Generationen zusammen und lernen voneinander.



Wünsche & Anregungen

Haben Sie eine Idee für einen Kurs, den wir noch nicht im Programm haben? Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen? Oder möchten Sie Kritik loswerden?

Dann schreiben Sie uns gern an info@vhs-hannover-land.de oder rufen Sie an: 05032 90144-22.

Ihre Meinung ist uns wichtig!



Sprechen Sie uns an!
Wir finden das Richtige für Sie und Ihr Kind.

Kindergeburtstag! Feiern. Spielen. Staunen.

Wie wär's mit einem Robotik-Geburtstag, einem Experimentierlabor mit Feuerzauber oder einer Aroma-Party zur Herstellung eigener Duft-Roll-ons?

Viele unserer Kurse können Sie exklusiv als Event für Ihren Kindergeburtstag buchen. Unsere Dozentinnen und Dozenten machen tolle Aktionen mit Ihren Kindern, während Sie sich entspannt zurücklehnen und die Feier genießen.

Und das Wichtigste: Ihre Kinder haben Spaß!

So geht's:

Wählen Sie ein Angebot aus unserem Programm:

- Feuer trifft Wasser. Mitmach-Experimente ab 6 Jahren
- LEGO®-Roboter: Selbst bauen & programmieren ab 8 Jahren
- Aroma-Party: Duft-Roll-on herstellen ab 10 Jahren
- Weitere Angebote auf Anfrage.

Entscheiden Sie, wo Sie feiern möchten:

- In einer VHS-Geschäftsstelle in Burgwedel, Garbsen, Neustadt a. Rbge., Wedemark-Bissendorf oder Wunstorf-Luthe
- Bei Ihnen zuhause

Teilen Sie uns das Alter Ihres Kindes mit.

Planen Sie großzügig 2 – 3 Stunden ein.

Preis: Je nach Angebot zwischen 10 und 20 Euro pro Kind.

KONTAKT:

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Am Telefon: 05032 90144-22

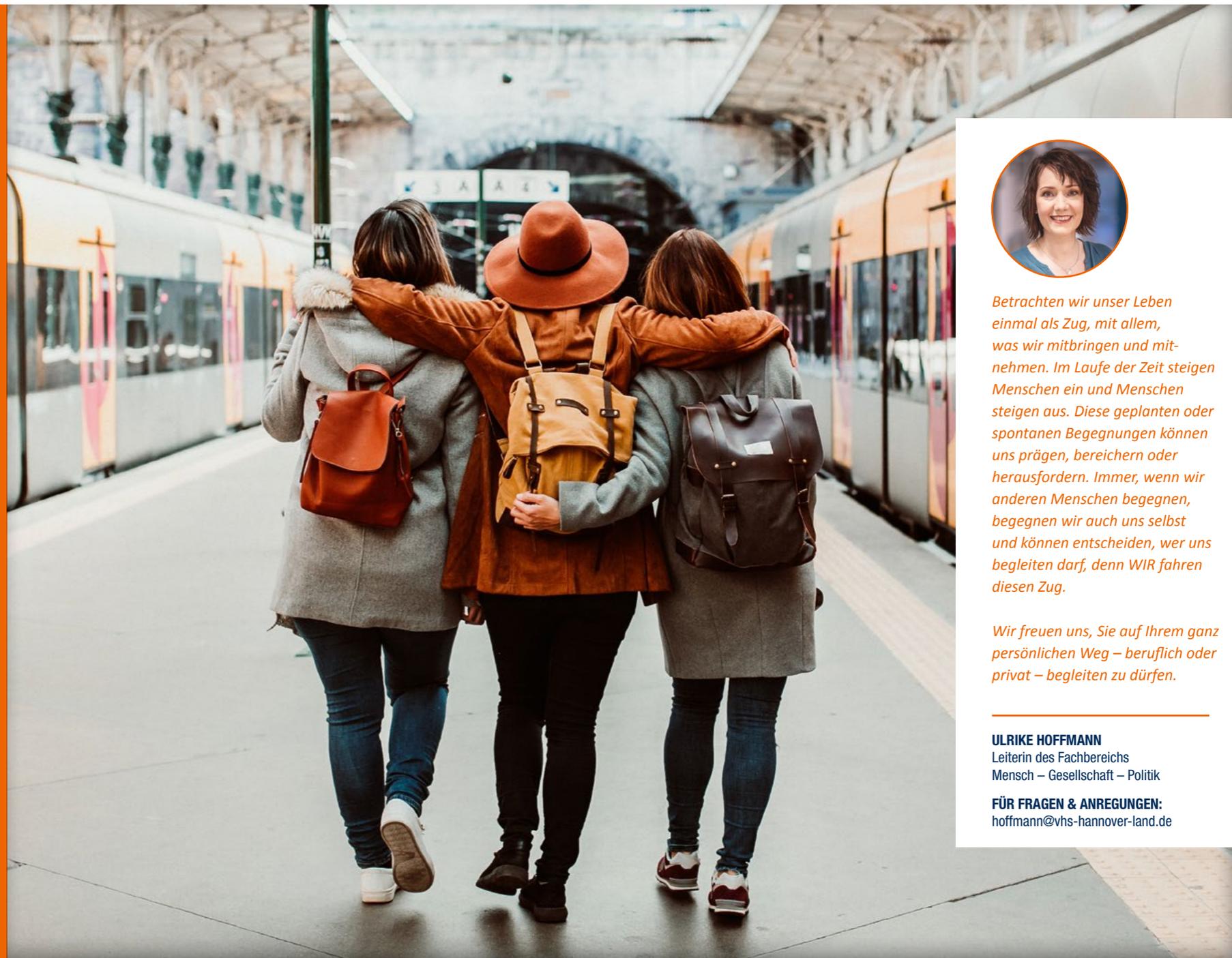
Online: www.vhs-hannover-land.de



MENSCH – GESELLSCHAFT – POLITIK

In diesem Themenfeld werden Sie in diesem Semester sowohl auf bewährte als auch auf spannende neue Angebote treffen, die Sie dabei unterstützen, mehr Wissen, Bewusstsein, Klarheit und Selbstbestimmtheit zu erlangen. Ob es dabei um finanzielle Sicherheit, Experimente für Kinder oder die Neu-Organisation der Familie geht, um historische Rückblicke oder politische Ausblicke, lokale oder globale Herausforderungen oder offene Diskussionen über Umwelt, Frieden und eigene Werte – suchen Sie sich einfach aus, was Sie anspricht, melden Sie sich an und nehmen Sie sich diese Zeit für sich und Ihr Leben.

KURSE HIGHLIGHTS » S. 64
KURSE ÜBERSICHT » S. 65



Betrachten wir unser Leben einmal als Zug, mit allem, was wir mitbringen und mitnehmen. Im Laufe der Zeit steigen Menschen ein und Menschen steigen aus. Diese geplanten oder spontanen Begegnungen können uns prägen, bereichern oder herausfordern. Immer, wenn wir anderen Menschen begegnen, begegnen wir auch uns selbst und können entscheiden, wer uns begleiten darf, denn WIR fahren diesen Zug.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg – beruflich oder privat – begleiten zu dürfen.

ULRIKE HOFFMANN
Leiterin des Fachbereichs
Mensch – Gesellschaft – Politik

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
hoffmann@vhs-hannover-land.de

Wissen für Heute und Morgen – unsere Highlights!

Notwendig:

Wenn die Rente nicht zum Leben reicht – Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung

Basiswissen über die Grundsicherung, vorrangig für die Situation im Alter – mit Fallbeispielen.

Garbsen ab DO 23.01.2025 19:00 – 20:45 Uhr
6 Termine | Bernd-Günter Schwabe » 251LG2002 | 10,00 €



Zeitgemäß:

Bitcoin Basics: Was jeder über Bitcoin wissen sollte



Endlich mitreden können: Grundlagen, Chancen, Risiken und Anwendungsgebiete

Burgwedel DO 30.01.2025 19:00 – 22:15 Uhr
1 Termin | Gerwin Gerdes » 251LG2031 | 24,00 €



Ausgeglichen:

Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben

Die Teilnehmenden verstehen und erkennen Mental Load und finden neue Strategien zur Bewältigung.

Neustadt ab MO 17.03.2025 09:00 – 13:00 Uhr
5 Termine | Franziska Helms » 251LEB013 | 289,00 €



Hilfreich:

Kontaktabbrüche – eine Grenze setzen oder gesetzt bekommen

Wir betrachten „Funkstille“ aus verschiedenen Perspektiven und erarbeiten Wege, um damit besser umzugehen.

Hohenhorn (30 min. östlich von Hamburg)
SA 22.03.2025 09:30 – 17:00 Uhr | 1 Termin |
Michaela Neumann » 251LW2050 | 85,00 €



JETZT ANMELDEN!



Yvonne Härtner
Per Mail: haertner@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-71



Kerstin Euler
Per Mail: euler@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-66



Kurse 1/2025



Gesellschaft

Alle aktuellen Kurse und zusätzliche Infos finden Sie auf www.vhs-hannover-land.de.
Dort finden Sie auch regelmäßig neue Veranstaltungen für den **Bildungsurlaub** in der Region und auf Sylt.

Wir erweitern unser Bildungsangebot um spannende neue Themen.

Im Laufe des Semesters werden dazu weitere Informationen auf unserer Website verfügbar sein.

Umweltbildung – geht es ohne?

Vortrag in Kooperation mit dem NABU

NABUTEAM ULRICH STAHL »251LU2013 | kostenfrei

Neustadt

08.01.2025

19:30 – 21:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Interkultureller Müttertreff – Alltagsdeutsch verstehen und sprechen

Austausch unter Müttern, um sich gegenseitig zu unterstützen und die eigenen Kinder zu fördern.

HATUN TUKU »251LE2022 | kostenfrei

Garbsen

ab 10.01.2025

10:00 – 11:30 Uhr | 15 Termine (1x Fr., sonst Di.)

Italiener*innen in Deutschland – Gesprächskreis

Diskussionen über gesellschaftliche Themen mit dem Ziel der Integration und der Erhaltung der eigenen kulturellen Identität

ITALIENISCHE GEMEINDE »251LE2012 | 45,00 €

Garbsen

ab 10.1.2025

15:00 – 18:00 Uhr | 15 Termine (immer Fr.)

K Philosophischer Gesprächskreis Neustadt

Es braucht nur Ihre Lebenserfahrung sowie die Bereitschaft, einander zuzuhören.

WOLFRAM CHEMNITZ »251LR2653 | 58,00 €

Neustadt

ab 16.01.2025

17:00 – 18:30 Uhr | 5 Termine (immer Do.)

N Wenn die Rente nicht zum Leben reicht – Grundsicherung als ergänzende Sozialleistung

Basiswissen über die Grundsicherung, vorrangig für die Situation im Alter – mit Fallbeispielen.

BERND-GÜNTER SCHWABE »251LG2002 | 10,00 €

Garbsen

ab 23.01.2025

19:00 – 20:45 Uhr | 6 Termine (immer Do.)

N Bitcoin Basics: Was jeder über Bitcoin wissen sollte

Endlich mitreden können: Grundlagen, Chancen, Risiken und Anwendungsgebiete.

GERWIN GERDES »251LG2031 | 24,00 €

Burgwedel

30.01.2025

19:00 – 22:15 Uhr | 1 Termin (Do.)

K Sagen und Gruselgeschichten der Leinemasch

Erleben Sie 1.000 Jahre Zeitreise zum Anfassen - mit Laterne und eindrucksvollen Impressionen.

KLAUS-PETER FUHRMANN »251LR2210 | 15,00 €

Klosterkirche Marienwerder, Hannover

31.01.2025

18:00 – 19:30 Uhr | 1 Termin (Fr.)

K Klassiker

N Neu

J Junge vhs

B Bildungsurlaub

Marokko – eine Entdeckungsreise zwischen Städten, Bergen, Wüsten und Meer Vortrag in Kooperation mit dem NABU. NABUTEAM ULRICH STAHL »2511U2023 kostenfrei	Neustadt 05.02.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
J Feuer trifft Wasser – Mitmach-Experimente (ab 3. Klasse) Spannende Experimente zu den Themen Feuer, Wasser und Explosionen zum Mitmachen. HEINZ ZIEGLER »2511NJ033 49,00 €	Neustadt ab 07.02.2025 16:00 – 18:00 Uhr 3 Termine (immer Fr.)
K Der Frieden beginnt in dir. Eine Vertiefung in die gewaltfreie Kommunikation (GFK) Aufbaukurs zur weiteren Stärkung von Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Toleranz und Empathie. GISELA KIRMIZI »2511T2063 49,00 €	Neustadt 22.02.2025 10:00 – 16:15 Uhr 1 Termin (Sa.)
PEKiP® (ab der 6. Woche) Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. KAREN SCHULENBURG »2511L2215 135,00 €	Wunstorf ab 28.02.2025 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
PEKiP® (ab der 6. Woche) Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. KAREN SCHULENBURG »2511L2205 135,00 €	Wunstorf ab 28.02.2025 10:30 – 12:00 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
K B Bildungsurlaub: Furchtlose und klare Kommunikation mit "The Work" of Byron Katie Durch den Prozess von "The Work" of Byron Katie können wir unsere stressvollen Gedanken hinterfragen und unsere Mitmenschen frisch und neu erleben. LAVA MECHTHILD EWERSMEYER »2511WB040 siehe Website	Sylt, Akademie am Meer ab 03.03.2025 03.03. Mo. 14:00 – 21:30 Uhr 04.03.–06.03. Di. – Do. 08:00 – 18:30 Uhr 07.03.2025 Fr. 08:00 – 12:15 Uhr 5 Termine
Moore im Bereich der Stadt Neustadt Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »2511U2033 kostenfrei	Neustadt 05.03.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
Einkommenssteuererklärung Tagesseminar online Sie möchten Ihre Einkommenssteuererklärung selbst anfertigen? Hier erfahren Sie unterhaltsam, wie das geht! VOLKER RIECHERT »2511G2020 62,00 €	Online 07.03.2025 15:30 – 20:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
Mietrecht – für Mietende und Vermietende Vortrag über die Rechte und Pflichten mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen. HEINRICH KLEINE-ARNDT »2511G2023 18,00 €	Neustadt 07.03.2025 18:30 – 21:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
N Stadtrundgang "Frauen unserer Geschichte" – eine Spurensuche in Hannover Vor dem Leibnizhaus, Holzmarkt, Hannover Auf dieser abendlichen Tour lernen Sie berühmte und bisher wenig bekannte Frauen Hannovers kennen. KLAUS-PETER FUHRMANN »2511R2250 15,00 €	07.03.2025 18:30 – 20:00 Uhr 1 Termin (Fr.)
N Back to Work für Elternzeit-Rückkehrende Den Übergang von der Elternzeit in die Erwerbsarbeit erleichtern und als Elternteil(e) meistern. FRANZISKA HELMS »2511E2013 99,00 €	Neustadt ab 15.03.2025 09:00 – 13:00 Uhr 2 Termine (immer Sa.)

N Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben Die Teilnehmenden verstehen und erkennen Mental Load und finden neue Strategien zur Bewältigung. FRANZISKA HELMS »2511EB013 289,00 €	Neustadt ab 17.03.2025 09:00 – 13:00 Uhr 5 Termine (Mo.–Fr.)
J Feuer trifft Wasser - Mitmach-Experimente (ab 3. Klasse) Spannende Experimente zu den Themen Feuer, Wasser und Explosionen zum Mitmachen. HEINZ ZIEGLER »2511NJ024 49,00 €	Wedemark ab 21.03.2025 16:00 – 18:00 Uhr 3 Termine (immer Fr.)
N Blaue Blüten im Frühling in Hannover-Linden Tauchen Sie ein in diese einmalige Scilla-Pracht und und in die spannende Geschichte Lindens. KLAUS-PETER FUHRMANN »2511R2230 15,00 €	Hannover 21.03.2025 16:00 – 17:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
Abend der Philosophie: Die griechische Mythologie und die Philosophie der Kunst Schelling sieht Kunst als Verbindung von Geist und Natur, Ausdruck des Transzendenten und der Wahrheit. WOLFRAM CHEMNITZ »2511R2623 18,00 €	Neustadt 21.03.2025 19:00 – 21:15 Uhr 1 Termin (Fr.)
N Kontaktabbrüche – eine Grenze setzen oder gesetzt bekommen Hohenhorn (30 min. östlich von Hamburg) Wir betrachten "Funkstille" aus verschiedenen Perspektiven und erarbeiten Wege, um damit besser umzugehen. MICHAELA NEUMANN »2511W2050 85,00 €	22.03.2025 09:30 – 17:00 Uhr 1 Termin (Sa.)
Vogel des Jahres 2025 Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »2511U2043 kostenfrei	Neustadt 02.04.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
N PEKiP® Sommerkinder 2024 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »2511L22063 135,00 €	Neustadt ab 10.04.2025 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N PEKiP® Winterkinder 2024/2025 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »2511L22073 135,00 €	Neustadt ab 10.04.2025 11:00 – 12:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N PEKiP® Herbstkinder 2024 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »2511L22083 135,00 €	Neustadt ab 10.04.2025 13:00 – 14:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N VHS Krabbelgruppe Leinekids Neustadt – Gemeinsam durch das zweite Lebensjahr Gemeinsam spielen, singen, erforschen und entdecken im zweiten Lebensjahr unserer Kinder! FINJA REICHENBACH »2511L22053 100,00 €	Neustadt ab 10.04.2025 16:00 – 17:00 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N Rundgang bei den Herrenhäuser Gärten: Die wahre Geschichte des Baron Münchhausen Herrenhäuser Allee, Hannover Sie erfahren Spannendes über seine Russlandreise, Jagdabenteuer und interessante Begegnungen.en. KLAUS-PETER FUHRMANN »2511R2220 15,00 €	25.04.2025 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Fr.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

Neuseeland – Eine Reise ans andere Ende der Welt Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »251LU2053 kostenfrei	Neustadt 07.05.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
Abend der Philosophie: Das Problem des Todes in der Philosophie Anhand von vier philosophischen Fragen widmen wir uns dem Sinn des Todes. WOLFRAM CHEMNITZ »251LR2633 18,00 €	Neustadt 09.05.2025 19:00 – 21:15 Uhr 1 Termin (Fr.)
N Radtour mit Geschichte: Nichts ist vergessen!? Gedenkorte in Neustadt a. Rbge. Erfahren Sie denkwürdige Orte Neustadts mit dem Rad und erleben Sie Geschichte hautnah. HUBERT BRIEDEN »251LR2243 kostenfrei	Neustadt 11.05.2025 10:00 – 11:30 Uhr 1 Termin (So.)
B Bildungsurlaub: Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen Verbessern sie ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren. GABRIELE-REGINA THOMAS »251LTB033 379,00 €	Neustadt ab 19.05.2025 09:00 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo.–Fr.)
K B Bildungsurlaub: Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme Lassen Sie sich überraschen, wie Gelassenheit als wichtigste Kraftquelle für Vitalität und Souveränität Ihren Alltag und Ihr Berufsleben bereichern kann. ALEXANDRA STEINMEIER »251LWB020 siehe Website	Sylt, Akademie am Meer ab 19.05.2025 19.05. Mo. 15:00 – 20:30 Uhr 20. – 22.05. Di. – Do. 09:00 – 20:30 Uhr 23.05.2025 Fr. 09:00 – 12:00 Uhr 5 Termine
K Vergessene. Spaziergang durch die Neustädter Sozialgeschichte Historische Spuren finden Sie im Ort, in Straßen, Gebäuden, an Denkmälern und auf Friedhöfen. HUBERT BRIEDEN »251LR2263 kostenfrei	Neustadt 25.05.2025 11:00 – 12:00 Uhr 1 Termin (So.)
Der Igel Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »251LU2063 kostenfrei	Neustadt 04.06.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Ein Abendrundgang durch das alte Hannover "Meister Asmus" führt über düstere Schauplätze in die Altstadt zur Zeit der Reformation. KLAUS-PETER FUHRMANN »251LR2240 15,00 €	Hannover 06.06.2025 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin (Fr.)
K Mehr als Worte - Körpersprache, Gestik, Mimik Ziel des Seminars ist es, das "Lesen" am Gegenüber und sich selbst zu lernen. GABRIELE-REGINA THOMAS »251LT2033 69,00 €	Neustadt 14.06.2025 09:00 – 17:00 Uhr 1 Termin (Sa.)
K „Das ist (k)ein Argument!“ – Einführung in die Argumentation Die eigenen Inhalte argumentativ vertreten und Scheinargumente identifizieren. GABRIELE-REGINA THOMAS »251LT2073 69,00 €	Neustadt 28.06.2025 09:00 – 17:00 Uhr 1 Termin (Sa.)
N Radtour entlang der Leine, inkl. Besuch der Ausstellung "Liebe, Leben, Tod" HUBERT BRIEDEN »251LR2253 kostenfrei	Neustadt 29.06.2025 10:00 – 14:00 Uhr 1 Termin (So.)

N PEKiP® Frühlingskinder 2025 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »252LZ2063 135,00 €	Neustadt ab 17.07.2025 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N PEKiP® Winterkinder 2024/2025 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »252LZ2073 135,00 €	Neustadt ab 17.07.2025 11:00 – 12:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N PEKiP® Herbstkinder 2024 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. FINJA REICHENBACH »252LZ2083 135,00 €	Neustadt ab 17.07.2025 13:00 – 14:30 Uhr 10 Termine (immer Do.)
N VHS Krabbelgruppe Leinekids Neustadt – Gemeinsam durch das zweite Lebensjahr Gemeinsam spielen, singen, erforschen und entdecken im zweiten Lebensjahr unserer Kinder! FINJA REICHENBACH »252LZ2053 100,00 €	Neustadt ab 17.07.2025 16:00 – 17:00 Uhr 10 Termine (immer Do.)
PEKiP® (ab der 6. Woche) Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. KAREN SCHULENBURG »252LZ2215 135,00 €	Wunstorf ab 22.08.2025 09:00 – 10:30 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
PEKiP® (ab der 6. Woche) Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. KAREN SCHULENBURG »252LZ2205 135,00 €	Wunstorf ab 22.08.2025 10:30 – 12:00 Uhr 10 Termine (immer Fr.)
N B Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben Die Teilnehmenden verstehen und erkennen Mental Load und finden neue Strategien zur Bewältigung. (Bei Redaktionsschluss war die Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.) FRANZISKA HELMS »252LEB011 289,00 €	Burgwedel ab 15.09.2025 09:00 – 13:00 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Pilze Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »252LU2013 kostenfrei	Neustadt 17.09.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)
K Stadtrundgang: Jüdisches Leben in Neustadt Entdecken Sie historische Lebensräume jüdischen Lebens in Neustadt a. Rbge. HUBERT BRIEDEN »252LR2073 kostenfrei	Neustadt 28.09.2025 11:00 – 12:30 Uhr 1 Termin (So.)
B Bildungsurlaub: Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen Verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im (Berufs-)Alltag, indem Sie Ihre sprachliche und nicht-sprachliche Selbstpräsentation reflektieren. GABRIELE-REGINA THOMAS »252LTB033 379,00 €	Neustadt ab 06.10.2025 09:00 – 16:30 Uhr 5 Termine (Mo. – Fr.)
Gotland – die Sonneninsel Schwedens Vortrag in Kooperation mit dem NABU NABUTEAM ULRICH STAHL »252LU2023 kostenfrei	Neustadt 08.10.2025 19:30 – 21:45 Uhr 1 Termin (Mi.)

K Klassiker **N** Neu **J** Junge vhs **B** Bildungsurlaub

N PEKiP® Frühlingskinder 2025 Neustadt
 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. ab 23.10.2025
 FINJA REICHENBACH »252LZ2163 | 135,00 € 09:00 – 10:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

N PEKiP® Winterkinder 2024/2025 Neustadt
 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. ab 23.10.2025
 FINJA REICHENBACH »252LZ2173 | 135,00 € 11:00 – 12:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

N PEKiP® Sommerkinder 2025 Neustadt
 Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys von der 6. Lebenswoche bis zum 12. Monat. ab 23.10.2025
 FINJA REICHENBACH »252LZ2183 | 135,00 € 13:00 – 14:30 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

N VHS Krabbelgruppe Leinekids Neustadt – Gemeinsam durch das zweite Lebensjahr Neustadt
 Gemeinsam spielen, singen, erforschen und entdecken im zweiten Lebensjahr unserer Kinder! ab 23.10.2025
 FINJA REICHENBACH »252LZ2153 | 100,00 € 16:00 – 17:00 Uhr | 10 Termine (immer Do.)

K Gedenkveranstaltung zum Jahrestag der Pogromnacht Neustadt
 Gedenken der Verfolgung, Vertreibung und Vernichtung jüdischen Lebens in Neustadt a. Rbge. 09.11.2025
 HUBERT BRIEDEN »252LR2303 | kostenfrei 11:30 – 13:45 Uhr | 1 Termin (So.)

Ins wilde Bärenland – mit dem NABU die Tatra erleben Neustadt
 Vortrag in Kooperation mit dem NABU 26.11.2025
 NABUTEAM ULRICH STAHL »252LU2033 | kostenfrei 19:30 – 21:45 Uhr | 1 Termin (Mi.)

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.



Verschenken Sie Zeit – mit einem Gutschein der vhs Hannover Land!

Was gibt es Schöneres, als Ihren Liebsten oder Kollegen Zeit zu schenken? Ob ein spannender Kochkurs, ein inspirierender Foto-Vortrag, entspannendes Yoga, kreatives Malen oder das Erlernen einer neuen Sprache – bei uns findet jeder genau das, was ihm Freude bereitet.

Ab einem Betrag von 10 Euro ist der Betrag frei wählbar.

Online: www.vhs-hannover-land.de/service/gutschein

Am Telefon: 05032 90144-22 | Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Jetzt buchen!



Mit individuellem Coaching den eigenen Weg finden

Schnuppervortrag zu unseren Beratungsangeboten Neustadt
 Lernen Sie unsere Kursleitende und ihre Beratungs-/Coaching-Angebote unverbindlich kennen. 22.01.2025
 SVEN FÜLLING, GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3013 | kostenfrei 1 Termin

Schnuppervortrag zu unseren Beratungsangeboten Wedemark
 Lernen Sie unsere Kursleitende und ihre Beratungs-/Coaching-Angebote unverbindlich kennen. 23.01.2025
 SVEN FÜLLING, GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3004 | kostenfrei 1 Termin

Abi geschafft - Wie geht es nun weiter? Garbsen, Neustadt, Wunstorf oder online
 Unser Beratungsangebot hilft dir, die richtige Entscheidung zu treffen. Nach Vereinbarung
 GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3050 | 79,00 € 1 Termin

Abi geschafft - Wie geht es nun weiter? Burgwedel, Wedemark oder online
 Unser Beratungsangebot hilft dir, die richtige Entscheidung zu treffen. Nach Vereinbarung
 SVEN FÜLLING »251LW3060 | 79,00 € 1 Termin

Berufscoaching für Jugendliche Garbsen, Neustadt, Wunstorf oder online
 Unser Beratungsangebot hilft dir, die richtige Entscheidung zu treffen. Nach Vereinbarung
 GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3070 | 79,00 € 1 Termin

Berufscoaching für Jugendliche Burgwedel, Wedemark oder online
 Unser Beratungsangebot hilft dir, die richtige Entscheidung zu treffen. Nach Vereinbarung
 SVEN FÜLLING »251LW3080 | 79,00 € 1 Termin

Gründungs-Coaching: Erfolgreich in die Selbstständigkeit Garbsen, Neustadt, Wunstorf oder online
 Begleitendes Coaching in der Orientierungsphase, das Ihnen hilft zu erkennen, welche Kompetenzen Sie bereits für Ihren Weg in eine erfolgreiche Selbstständigkeit mitbringen. Nach Vereinbarung
 GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3010 | 79,00 € 1 Termin

Gründungs-Coaching: Erfolgreich in die Selbstständigkeit Burgwedel, Wedemark oder online
 Begleitendes Coaching in der Orientierungsphase, das Ihnen hilft zu erkennen, welche Kompetenzen Sie bereits für Ihren Weg in eine erfolgreiche Selbstständigkeit mitbringen. Nach Vereinbarung
 SVEN FÜLLING »251LW3020 | 79,00 € 1 Termin

Neue Wege im Ruhestand: Individuelles Einzelcoaching für Ihre Zukunft Garbsen, Neustadt, Wunstorf oder online
 Sie sind im Ruhestand oder wollen diesen vorbereiten? Wir unterstützen Sie bei der Neuorientierung. Nach Vereinbarung
 GABRIELE WITTEN-NEUBERT »251LW3090 | 79,00 € 1 Termin

Neue Wege im Ruhestand: Individuelles Einzelcoaching für Ihre Zukunft Burgwedel, Wedemark oder online
 Sie sind im Ruhestand oder wollen diesen vorbereiten? Wir unterstützen Sie bei der Neuorientierung. Nach Vereinbarung
 SVEN FÜLLING »251LW3100 | 79,00 € 1 Termin



Ein Haupt- oder Realschulabschluss eröffnet neue Möglichkeiten und schafft die Grundlage für eine erfolgreiche berufliche Zukunft. Mit einem nachgeholten Schulabschluss könnt ihr eine qualifizierte Ausbildung beginnen und später in einem Beruf arbeiten, der euch Freude bereitet. Deshalb ist die Berufsorientierung ein wichtiger Baustein in unseren Haupt- und Realschulkursen des Zweiten Bildungswegs.

Nutzt eure Chance und holt euren Schulabschluss nach – unsere erfahrenen Lehrkräfte begleiten euch auf diesem Weg.

INA TATJE
Bildungsmanagerin Zweiter Bildungsweg

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
tatje@vhs-hannover-land.de



ZWEITER BILDUNGSWEG

**SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN?
WIR BERATEN GERN.**



Per Mail: d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96



2. Bildungsweg

Weitere Infos zum
Zweiten Bildungsweg:

www.vhs-hannover-land.de

Projekt MiT – Miteinander in Toleranz



Das Projekt „Miteinander in Toleranz (MiT)“ richtet sich an junge Menschen, die Unterstützung bei der Integration in Deutschland suchen. Mentorinnen und Mentoren mit Migrationsgeschichte begleiten sie auf ihrem Weg und helfen ihnen, den Einstieg ins Berufsleben zu meistern und eine vielversprechende Zukunft zu gestalten. Gemeinsam schaffen wir Perspektiven für eine gelingende Integration und selbstbestimmtes Leben.

INA TATJE
Projektkoordinatorin MiT
(Miteinander in Toleranz)

BEI FRAGEN:
tatje@vhs-hannover-land.de

Möchten Sie Mentor*in werden?

Sie unterstützen junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 14 bis 26 Jahren. Durch Ihre eigene Migrationsgeschichte und Ihr Sprachtalent erleichtern Sie den jungen Menschen den Zugang zum Alltag in Deutschland. Wir suchen laufend motivierte Menschen, die Lust haben, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Das Projekt MiT (Miteinander in Toleranz) führen wir bereits seit 2007 im Auftrag der Region Hannover durch. Unsere Mentorinnen und Mentoren unterstützen bei Problemen in der Schule, bei der Berufswahl, bei Bewerbungen, Anträgen und Behördengängen.



Integration

Welcher Integrationskurs ist der Richtige?

Wir beraten Sie gerne:

BURGWEDEL: Dienstags, 9 – 12 Uhr | 05032 90144-44

GARBSEN: Mittwochs, 9.30 – 12 Uhr | 05032 90144-53

NEUSTADT: Dienstags, 11 – 13 Uhr | 05032 90144-26

WEDEMARK: Dienstags, 13 – 16 Uhr | 05032 90144-44

WUNSTORF: Mittwochs, 8.30 – 10.30 Uhr | 05032 90144-26

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN:



Silke Czinczoll

Per Mail: czinczoll@vhs-hannover-land.de

Am Telefon: 05032 90144-26



Irina Dittmann

Per Mail: dittmann@vhs-hannover-land.de

Am Telefon: 05032 90144-44



Petra Kreußner

Per Mail: kreusser@vhs-hannover-land.de

Am Telefon: 05032 90144-53



Im Fachbereich Integration liegt der Fokus auf dem Deutschlernen und der gezielten Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderem Unterstützungsbedarf. Unser Ziel ist es, Menschen in der ersten Phase ihrer Integration den Zugang zu Bildung zu ermöglichen, damit sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Bildung stärkt das gemeinsame Miteinander, verbessert die Kommunikation, fördert demokratische Werte und trägt zum Erhalt des Friedens bei.

DOROTHEE MÜLLER-ESKIN

Leiterin des Fachbereichs
Integration

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:

mueller-eskin@vhs-hannover-land.de



Integration

Weitere Infos finden

Sie hier:

www.vhs-hannover-land.de



Lernförderung über Bildung und Teilhabe (BuT)

Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre können bei uns Lernförderung für alle Schulfächer in Anspruch nehmen. Die Förderung umfasst Einzelunterricht sowie Gruppenunterricht in Kleingruppen. Um Anspruch auf diese BuT-Leistung zu haben, müssen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bzw. ihre Eltern zum Zeitpunkt des Antrags Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Leistungen nach § 2 AsylbLG, Sozialhilfe, Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen.



Sprechen Sie uns an. **Wir beraten Sie gern!**

Josefine von Behr vonbehr@vhs-hannover-land.de | 05032 90144-85





BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Arbeit und Beruf sind für die Entwicklung der persönlichen Identität und für die gesellschaftliche Teilhabe von herausragender Bedeutung. Berufliche Weiterbildung ist daher ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Neben unseren renommierten Fortbildungen in Logistik und Elementarpädagogik umfasst unser Angebot Weiterbildungen in Digitalthemen und Sprache, um sich souverän in der Arbeitswelt von morgen bewegen zu können.



Begegnung ist für mich die große Kunst der sozialen Kompetenz – und die VHS mit ihren Angeboten mein Ort der Begegnung von Menschen, Kulturen, Interessen, Zufällen, Wünschen und Zielen, die im Zusammenspiel Neues schaffen. Genau das macht auch den Reiz der beruflichen Weiterbildung an der VHS aus: Sie bilden sich lokal vor Ort weiter und lernen durch persönliche Begegnungen.

JONAS ETTÉ

Leiter der beruflichen Weiterbildung

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:

ette@vhs-hannover-land.de

ZUKUNFTSKOMPETENZEN FÜR DEN JOB

FÜHRUNG UND LEADERSHIP

In unseren Seminaren werden Sie als Führungsnachwuchskraft mit den relevanten Führungsinstrumenten für Ihre erste Führungsposition ausgestattet. Buchen Sie unser Kompaktseminar Ausbildung der Ausbilder (AdA) oder unsere Führungskräftereihe (alle Module können auch einzeln gebucht werden):

1. **PLÖTZLICH FÜHRUNGSKRAFT** – Situativ führen im Sandwich
2. **FÜHRUNG** – Mit Persönlichkeit und Kommunikation begeistern
3. **„GESUNDES“ FÜHREN** – Eigene Ressourcen stärken
4. **KONFLIKTE LÖSEN** – Mit Souveränität und Weitsicht



**INDIVIDUELLES
ANGEBOT
ANFORDERN**



Daniela Born
Per Mail:
d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96



vhs NEUE

Wir laden ein! „Frau & Beruf“

Impulse und Chancen

Mi, 15. Januar 2025 | 9 Uhr

»251AD0052 | Neustadt

Zu den Kursen:
www.vhs-neue.de

Ihre berufliche Weiterbildung: Persönlich. Vor Ort. Maßgeschneidert.

Digitales:

Kurse und Trainings für MS Office

Unsere maßgeschneiderten Schulungen zu den verschiedenen Microsoft Office-Anwendungen helfen Ihnen, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und Ihre Fähigkeiten zu erweitern. Ob Sie Ihre Präsentationen mit PowerPoint perfektionieren, Ihre Daten mit Excel analysieren, sich mit OneNote besser organisieren oder Ihre Teamkommunikation mit Microsoft Teams verbessern möchten – in unserem Angebot finden Sie das passende Training.

Gesundheit:

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Sie möchten für sich oder Ihre Teams die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern? Dann wenden Sie sich an unsere Expertin für Gesundheitsthemen. Wir beraten Sie individuell zu Inhouse-Seminaren. Zum Beispiel „Stressabbau durch Atemtechniken“ und „Qigong zur Tiefenentspannung für Körper und Geist“.

Sprache:

Kommunikation im beruflichen Alltag

Ob in der täglichen Kommunikation unter Kolleg*innen oder bei Verhandlungen mit Geschäftspartner*innen - oft fällt es schwer, überzeugend und fachlich verständlich zu kommunizieren. Mit unseren individuellen Rhetorik- und Englischkursen, z.B. „Successful Communication in Business“, unterstützen wir Sie dabei, die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.

Logistik:

Logistik Weiterbildungen am Campus

Starten Sie Ihre Logistik-Weiterbildung an der vhs Hannover Land oder bequem inhouse in Ihrem Unternehmen in der Region Hannover. Dafür steht Ihnen ein breites Seminarangebot und unser 3500 qm großer Campus Logistik in Neustadt am Rübenberge zur Verfügung. Nähere Infos auf den folgenden Seiten.



CAMPUS LOGISTIK

PROFESSIONELLE LEHRGÄNGE UND 1:1 COACHINGS

Auf unserem 3.500 qm großen Übungsgelände inkl. Lagerhalle, Unterrichtsräumen, Wechselbrücken und Seecontainern, bieten wir Ihnen individuelle Lehrgänge und Coachings für Ihren Bedarf.

SPRECHEN SIE UNS AN. WIR BERATEN SIE GERN!



Der Campus Logistik ist das Weiterbildungszentrum für angehende und erfahrene Logistik-Fachkräfte in der Region Hannover. Praxisnah aufgebaut, finden Sie bei uns Weiterbildungsangebote von Einzel-Coachings bis hin zu Lehrgangsangeboten für Unternehmen, vom Gabelstaplerschein bis zur Praxiswoche Lagerlogistik. Zahlreiche Unternehmen zählen auf unsere Expertise und die optimalen Schulungsbedingungen auf dem Campus – praxisnah für den Berufsalltag.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern über unser Schulungsangebot!

FRANK LENZ
Koordinator des Campus Logistik
Neustadt

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
lenz@vhs-hannover-land.de

Logistik in Aktion: Schulungs-Highlights für angehende und erfahrene Fachkräfte

Maßgeschneidert:

Inhouse-Schulungen

Ladungssicherung, Stapler, Unterweisungen, Arbeitssicherheit



Läuft:

Schulungen für Fahrpersonal

Digitales Kontrollgerät, Fahrzeugunterweisungen, Fahrsicherheitstraining DVR

Genau genommen:

Prüfungen in Unternehmen

Regalprüfung nach DIN 15635 & DGUV, Betriebsmittelprüfung, UVV-Prüfung für Fahrzeuge, Unterweisung auf (Neu-)Fahrzeugen

Top ausgebildet:

Fachlehrgänge in der Logistik

Ladungssicherung, Staplerausbildung, Be- und Entladen von Seecontainern, Schulungen im Herstellen von Transportverpackungen, Begleitetes Ausbilden mit jährlichen Praxisseminaren für Azubis



**INDIVIDUELLES
ANGEBOT
ANFORDERN**



Anne Duscha
Per Mail:
duscha@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-84



Alle aktuellen
Lehrgänge hier:
www.vhs-neue.de

Logistik



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



ELEMENTAR- PÄDAGOGIK

FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE DER ELEMENTAR- UND KRIPPENPÄDAGOGIK, TAGESPFLEGEPERSONEN UND SCHULBEGLEITER*INNEN

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Sie möchten gerne das ausführliche Fortbildungsprogramm kostenlos zugeschickt bekommen? Kein Problem! Wir schicken Ihnen gern ein Programmheft per Post zu.



In der Elementarpädagogik ist die Begegnung mehr als nur ein Kontakt – sie ist eine zentrale Säule für die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern. Pädagogische Fachkräfte spielen darin eine Schlüsselrolle. Ein offenes Ohr, eine positive Grundhaltung und die Fähigkeit, sich in die Welt der Kinder einzufühlen, sind wesentliche Voraussetzungen für eine gelingende Beziehung. Der pädagogische Arbeitsalltag ist aber auch eine tägliche Begegnung mit sich selbst, mit den eigenen Ansprüchen, der eigenen Haltung, der eigenen Profession, den eigenen Erfahrungen und Konflikten. All diese Aspekte greifen wir in unseren Fortbildungsangeboten auf.

ANGELA FRANKE
Leiterin des Fachbereichs Elementarpädagogik

FÜR FRAGEN & ANREGUNGEN:
franke@vhs-hannover-land.de



Pädagogik

Alle Infos zur
Fachtagung und zum
Fortbildungsprogramm:
www.vhs-hannover-land.de

Highlights mit Wirkung: Fachkräfte stärken – Kinder begeistern

Maßgeschneidert:

Bildung auf Bestellung!

Inhouse-Schulungen, Coachingtage für pädagogische Teams, nifbe-Qualifizierungsmaßnahmen

Vernetzt:

Kita-Fachtagung in Neustadt

Ein Vortrag und sechs Workshops mit Top-Referentinnen zum diesjährigen Thema „Kinder stärken – Fachkräfte stärken: Für ein gelingendes Miteinander“

Läuft:

Tagesseminare und Bildungsurlaube

Online-Seminare – Lebensraum Kita, Krippe und Hort – Führen und Leiten – Gesprächs- und Konfliktführung, Kommunikation – Wald- und Naturpädagogik – Dokumentation und Beobachtung – Kindliche Entwicklung, Bildung und Förderung – Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten – Sprachentwicklung und -förderung – Bewegung, Entspannung, Motorik, Gesundheit – Kinder unter drei Jahren: Krippe/Tagespflege – Hort und Grundschule

Top ausgebildet:

Berufsbegleitende Langzeitlehrgänge

Systemische*r Berater*in, Fachkraft Kleinstkindpädagogik, Fachwirt*in für Kindertageseinrichtungen, Praxismentoring, Qualifizierung zur Kita-Fachberatung



**JETZT
ANMELDEN!**



Linda Enghusen
Per Mail:
enghusen@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-27



Daniela Born
Per Mail:
d.born@vhs-hannover-land.de
Am Telefon: 05032 90144-96

Hier finden Sie uns



Geschäftsstelle Burgwedel
Auf dem Amtshof 8
30938 Burgwedel



Geschäftsstelle Garbsen
Planetenring 35 (Planetencenter, gegenüber Planetenring 72)
30823 Garbsen



Hauptgeschäftsstelle Neustadt
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.



Geschäftsstelle Wedemark
Am Mühlenberg 15
30900 Wedemark-Bissendorf



Geschäftsstelle Wunstorf
Kirchplatz 2
31515 Wunstorf-Luthe



Impressum

Herausgeber

Zweckverband vhs Hannover Land
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.

Tel.: 05032 90144-0
E-Mail: info@vhs-hannover-land.de
www.vhs-hannover-land.de

Verantwortlich

Carsten Schulze

Redaktion

Heidi Claus

Gestaltung

Grafikbüro VISUELLE TATEN, Hannover

Druck

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG, Bad Oeynhausen

Erscheinungsjahr

2025

Auflage

12.000

Bildquellen:

© Zweckverband vhs Hannover Land

© Barbara und Klaus Overbeck: S. 1

© AdobeStock: S. 6; S. 8; S. 17; S. 19/20; S. 23/24;
S. 26; S. 37/38; S. 41; S. 43/44; S. 52; S. 55/56; S. 60/61;
S. 63/64; S. 70; S. 72/73; S. 75; S. 77/78; S. 80/81/82

© Adobe Firefly: S. 8; S. 16



Unsere
Geschäftsbedingungen
www.vhs-hannover-land.de/agb

Follow us!



Facebook

[@volkshochschule.hannover.land](https://www.facebook.com/volkshochschule.hannover.land)



Instagram

[@vhs_hannover_land](https://www.instagram.com/vhs_hannover_land)



LinkedIn

[linkedin.com/company/zweckverband-vhs-hannover-land](https://www.linkedin.com/company/zweckverband-vhs-hannover-land)



Follow us

Bestens informiert!

Besuchen Sie unsere
Social-Media-Profile.



Newsletter

Neue Kurse direkt
ins Postfach!

Melden Sie sich für
unseren Newsletter an.



Barrierefreiheit in der Bildung

Als Ihr Bildungsanbieter vor Ort haben wir uns zum Ziel gesetzt, möglichst alle Kurse in barrierefreien Räumen durchzuführen. Leider ist das aktuell noch nicht für alle Angebote möglich. Mit unseren Trägerkommunen als Eigentümer der VHS-Geschäftsstellen arbeiten wir an einer kontinuierlichen Verbesserung. Deswegen bitten wir Teilnehmer*innen mit einem Handicap oder eingeschränkter Mobilität, uns bei Buchung eines Kurses zu kontaktieren. So können wir Sie über die räumlichen Bedingungen am Kursort informieren. Gerne finden wir eine adäquate Lösung. Rufen Sie uns an!





Kurs gefunden? Jetzt anmelden:



Per Telefon: 05032 90144-22*

Per Mail: info@vhs-hannover-land.de

Online: www.vhs-hannover-land.de

**Montag bis Mittwoch, 9–13 Uhr*

Ausstellung Cover-Wettbewerb

All die tollen Bilder, die uns im Rahmen des Titelbild-Wettbewerbs erreicht haben, können Sie **vom 4. Dezember bis 24. Januar 2025** in der vhs-Geschäftsstelle am Schloss Landestrost in Neustadt bewundern.

Unser Café ist montags bis freitags für Sie geöffnet.

**KOMMEN
SIE VORBEI!**



Bild: Verena Meyer

vhs Hannover Land
Hauptgeschäftsstelle Neustadt
Schlossstr. 1
31535 Neustadt a. Rbge.

info@vhs-hannover-land.de
www.vhs-hannover-land.de